

---

This is the **published version** of the article:

Esplá Espejo, Carmen; Hills de Zárate, Margaret, dir. Consciencia y autoconsciencia en la danza movimiento terapia. Autoetnografía del proceso de formación del Máster en Danza Movimiento Terapia. 2019. 132 p.

---

This version is available at <https://ddd.uab.cat/record/203078>

under the terms of the  license

Consciencia y Autoconsciencia  
en la Danza Movimiento Terapia

Autoetnografía del proceso de formación del  
Máster en Danza Movimiento Terapia

**Carmen Esplá Espejo**  
Máster en Danza Movimiento Terapia

**Tutora: Dr. Margaret Hills de Zárate**

Barcelona, enero del 2019





*agradecimientos*

*respirar y ahondar en las palabras,  
historias conscientes de otras personas  
junto a mi intención  
como artesana de crear algo propio,  
es una danza que trae su cosecha...*

*y es esta tesina un proceso de poner palabras  
a un infinito caminar que, desde hace más de tres años  
me ha brindado y me ofrece la oportunidad de “encontrar-me” y  
encontrarme con muchas personas y todas ellas,  
todas son necesarias...  
aunque no aparezcan, aquí y ahora, sus nombres.*

*todas merecen un recuerdo muy agradecido,  
con amor y muy sentido...  
desde las entrañas.*



(ara, 2018)

*Pero precisamente porque puede cerrarse al mundo, mi cuerpo es,  
asimismo lo que me abre al mundo y me pone dentro de él en situación.*

*El movimiento de la existencia hacia el otro,  
hacia el futuro, hacia el mundo,  
puede reanudarse al igual como un río se deshiela.*

(Merleau-Ponty, 1993: 181).

## **Resumen**

Se presenta el viaje vivido en los últimos tres años de proceso de formación del Máster de Danza Movimiento Terapia, de la UAB de Barcelona, donde se transitan los senderos de la consciencia y autoconsciencia, anteriormente explorados por otras personas. Pero a los que se les suma mi experiencia personal vivida desde y con el cuerpo aunando la escritura, la pintura y el movimiento con el propósito de profundizar en dicha vivencia y recapitular así, unas primeras bases de comprensión de la consciencia y autoconsciencia en relación a la labor del Terapeuta en Danza Movimiento.

**Contraseñas:** consciencia, autoconsciencia, danza movimiento terapia.

## **Abstract**

The journey lived over the last three years of the training process of the Master of Dance Movement Therapy, at the UAB in Barcelona is presented, and the paths of awareness and self-awareness, previously travelled by other people, are explored. The writer's personal lived experience, lived from and within the body, uniting writing, painting and movement is included in order to express the depth and breadth of this experience. Presented as an autoethnographic account which illustrates the process of engagement in learning, understanding, personal awareness and self-awareness in relation to the work of the Dance Movement Therapist.

**Keywords:** awareness, self-awareness, dance movement therapy.

<b>ÍNDICE</b>	<b>Pág</b>
<b>Agradecimientos</b>	<b>3</b>
<b>Resumen. Abstract</b>	<b>5</b>
<b>1. Palabras vividas</b>	<b>8</b>
<b>2. Una historia para comenzar</b>	<b>10</b>
<b>3. Reflexionar, caminar y escribir desde el cuerpo</b>	<b>14</b>
<b>3.1. Consciencia. Autoconsciencia. La transdisciplinariedad</b>	<b>18</b>
<b>3.2. Diálogos sobre la consciencia y autoconsciencia</b>	<b>26</b>
<b>3.3. Psicología de Grupo: Dinámica de Grupo y Grupo Grande</b>	<b>48</b>
<b>3.3.1 El encuentro. Todo el tiempo están pasando cosas</b>	<b>49</b>
<b>3.3.2 La naturaleza del grupo</b>	<b>51</b>
<b>3.3.3 Mis limitaciones. En el conflicto</b>	<b>52</b>
<b>3.3.4 El grupo. La madre</b>	<b>53</b>
<b>3.3.5 Liderazgo</b>	<b>54</b>
<b>3.3.6 Ausencia</b>	<b>55</b>
<b>3.3.7 Dinámica de Grupo grande en movimiento</b>	<b>55</b>
<b>3.3.8 ¿Escribo? ¿No escribo?. Cuando las palabras se esconden</b>	<b>56</b>
<b>3.3.9 Fondo-figura en el grupo grande</b>	<b>58</b>

<b>4. Sobre la consciencia y el inconsciente en la DMT:</b>	<b>59</b>
<b>Me muevo. Me dejo mover</b>	
<b>4.1. Dibujo y pintura, danza y movimiento en mi infancia y adolescencia</b>	<b>62</b>
<b>4.2. Aunar caminos: descubrir la Danza Movimiento Terapia</b>	<b>71</b>
<b>5. Comprender: Compromiso conmigo y con los demás</b>	<b>72</b>
<b>5.1. La exposición: 1º curso del Máster de DMT</b>	<b>73</b>
<b>5.2. 2º y 3º curso del Máster de DMT</b>	<b>88</b>
<b>6. Asimilar, Encarnar e integrar: Consciencia y Autoconsciencia en la labor como Terapeuta en Danza Movimiento</b>	<b>99</b>
<b>7. Referencias bibliográficas y webgráficas</b>	<b>103</b>
<b>8. Anexos</b>	
<b>8.1. Anexo I: Traducción soliloquio 14 Comiat d'una mare</b>	<b>120</b>
<b>8.2. Anexo II: Poesía visual creada en el proceso de creación de PFM</b>	<b>121</b>

## **1. Palabras vividas**

Contemplar la vida como un proceso y no como un punto y aparte invita a vivirla como un viaje hacia una autoconsciencia. De aquí nace mi necesidad de reflexionar, comprender, asimilar, encarnar e integrar el proceso vivido y compartido durante estos tres últimos años de mi vida, lo que me motiva a contemplar hacia dentro y desde fuera y atender desde dentro y hacia fuera, la importancia de la consciencia y autoconsciencia y la huella de las emociones, afectos y sentimientos en este viaje de formación del Máster de Danza Movimiento Terapia. Procesos de mudanzas que brindan a vivirme de una manera creativa diferente y construir mi modo personal de hacer e investigar, haciendo brillar lo sensible y perceptivo desde la investigación con y desde el cuerpo, como fuente válida para asentar conocimiento a través de un proceso heurístico como parte de una metodología autoetnográfica (McIlveen 2008; Moustakes 1990; Ozertugrull 2017).

Desde mi propia experiencia, considero que esta formación invita a un viaje y proceso único y singular para cada ser humano que no solamente mueve y guía hacia la labor como terapeuta en Danza Movimiento, sino mucho más: un tránsito hacia “lo humano”. Y así, como ser humano y en relación con la Danza Movimiento Terapia, emergen dos objetivos que propongo de explorar:

¿qué ha sido y es para mí esta formación?

¿qué es para mí ser terapeuta de Danza Movimiento?

En este transitar hacia “lo humano” se reflexiona y se descubren las palabras escondidas en el cuerpo, éste como fundamento de la mente consciente, a través de la anteriormente mencionada metodología autoetnográfica con orientación cualitativa al escuchar cómo gira el mundo alrededor... un mundo intersubjetivo. Esta elección permite al discurso de la “consciencia de la consciencia” comprender y asimilar la conexión entre ese

dentro y afuera en el silencioso e inseparable equilibrio de lo social y lo cultural: con los demás. Y ello, a través de mapas detallados del camino que narran historias de habitar los saberes que llegan ante el desconocimiento, y que detallan experiencias compartidas y sentidas afectivamente a través del cuerpo-mente que, curiosamente, convocan a pasear por la infancia, adolescencia y parte de aquella madurez. Y que fluyen en este mismo momento, como parte del proceso creativo, al tejer la narrativa de la escucha (presente) y el recuerdo (memoria) del cuerpo con palabras como consciencia, autoconsciencia, transdisciplinariedad, el sí mismo, inconsciente, subjetividad e intersubjetividad, escucha, resonancia y afectividad donde cuerpo, movimiento, emoción, sensación, pensamiento, respiración y postura abrazan a las anteriores; y ello, desde la experiencia como alumna y como terapeuta en prácticas clínicas del segundo y tercer curso del Máster y en la supervisión de dichas prácticas clínicas, unida a la experiencia como paciente en el propio proceso terapéutico, requisito imperante durante la formación del Máster.

Una reflexión y profundización en la labor como Terapeuta de Danza Movimiento ante el camino vivido y la nueva etapa que comienza, donde se entrelazan la necesidad de encontrar y compartir las palabras que habitan en mi cuerpo tras este proceso de formación, junto a la posibilidad futura de copilotar y acompañar en el viaje del proceso terapéutico. Esta reflexividad conjuntamente con la formación académica y proceso terapéutico personal acerca a la dimensión de mi ser humano como persona en la aceptación y afirmación de mis límites en mi vida personal así como, en mi futura vida profesional como Terapeuta de Danza Movimiento.

Una autoetnografía de la autoconsciencia como proceso humano, a través del cual se de-construyen y construyen experiencias corporales afectivas, emocionales y cognitivas, al abrazar el conocimiento y aprendizaje intelectual en conexión a una práctica reflexiva, creativa y artística.



## 2. Una historia para comenzar

Antes de comenzar esta historia es requerido señalar el uso del recurso narrativo denominado soliloquio que será utilizado a lo largo de todo este proyecto en momentos cruciales de la narración y cuyo disfrute atiende a la posibilidad de plasmar con palabras aquellas reflexiones personales que tienen lugar en el momento presente de escritura del texto.

Según el diccionario de la Real Academia Española (2007) [en línea], la palabra soliloquio proviene del latín *soliloquium*: 1. *m.* Reflexión interior o en voz alta y a solas, y 2. *m.* En una obra dramática u otra semejante, parlamento que hace un personaje aislado de los demás fingiendo que habla para sí mismo. En atención a la primera definición del diccionario de la Real Academia Española y teniendo en cuenta a Wood (2009) cuando afirma “la conciencia entró en la literatura a través del soliloquio” (p.81), se hace uso de este medio descriptivo para diferenciar en el texto aquellas reflexiones interiores en voz alta y a solas que recrean las situaciones y experiencias del antes, entretnejidas con las del momento presente. Ritcher-Boix (2018) habla del soliloquio como expresión de aquellos pensamientos una vez que la conciencia los ha filtrado. Así, el encontrar voz suficiente para describir el pasado y plasmar el presente, el soliloquio aparece como medio de expresión de los pensamientos y sentimientos personales más profundos. Burunat (1980) afirma: “El soliloquio se separa del monólogo interior principalmente en que, aunque se habla en soledad, se asume una audiencia formal e inmediata” (p. 20).

[...] los autores consiguen, mediante la utilización de esta técnica, que los protagonistas ocupen el primer plano de la narración y que sean ellos mismos los que coloquen ante nuestros ojos su propio pasado y su deambular presente, mostrándonos sus galerías interiores o los paisajes de su alma. (Andres-Suárez, 1994, p. 26).

## **soliloquio1**

### **“mudanzas”. camino 8. 2015/ 18**

mudanzas.

percepción de movimientos.

mirar desde dentro y hacia fuera,

hacia dentro y desde fuera.

de lejos y de cerca,

mudanzas por dentro y por fuera,

arriba

y

abajo,

a la izquierda y a la derecha.

mudanzas de dos ciudades.

mudanza de dos grandes redes de personas de mi vida.

mudanza de idioma, de cultura.

mudar la piel...

mudar de la enfermedad a la salud

mudanza de la vida a la muerte de familiares y amigos,

mudar la tristeza y las ausencias en los duelos de aquellas muertes,

de mis propias muertes en vida.

mudanzas.

movimientos.

cambiar-me de sitio y de perspectivas y

encontrar el presente.  
y sentirlo...  
y vivirlo.  
despejar espacio en cada mudanza y  
en el espacio, encontrar espacio.  
espacio para dibujar el movimiento de idas y venidas,  
para danzar los encuentros y desencuentros.  
y así, re-crear un mapa. re-crearme.  
*encontrar-me* y encontrarme personas.  
personas con sus mudanzas y mapas de vida también.  
y en los mapas, en estas mudanzas y con aquellas personas, el caminar.

### **caminos. vidas**

caminar. y perder-me. y luego,  
encontrar-me. caminar es una metáfora de la vida.  
caminar y encontrar las posibilidades y las limitaciones.  
caminar sola y escucharme.  
y caminar en grupo y  
respirar cómo caminan las otras personas  
y cómo influye su caminar en el mío y “vice-versa”.  
versar...  
caminar...  
acompañar.  
caminar y sentirme acompañada.  
caminar y recordar.

y vivir.

y habitar el cuerpo y pasear por la mente

al mismo tiempo, aunados. respiro.

y entonces,

consciencia y claridad.

### **...y qué me cuentas cuerpo?**

y el cuerpo me habla y susurra.

a veces, como un campo de batalla

y otras,

como un lienzo.

contemplar entonces los puntos de unión

entre las diferentes partes del cuerpo

que respiran y aquellas regiones del cerebro

que llaman al cuerpo proyectado sobre el cuerpo.

y plasmarlo en un mapa. en mí.

### **mapa? ... ciencia?**

mapa en creación continua, en transformación.

vida en movimiento.

nuevos senderos en aquellos antiguos del mapa de ayer.

y así, la mudanza otra vez...

### **la re-creación.**

### 3. Reflexionar, caminar y escribir desde el cuerpo

#### soliloquio 2

mi espalda respira y transpira.  
me muevo y coloreo las ondas que hacen mis brazos al elevarlos hacia atrás,  
dejando que las rodillas y las caderas  
flexionen a modo de reverencia ante el escritorio.  
“me siento en la silla”...  
trago saliva y percibo ese fluido que viaja hacia abajo... ¿adónde va?...  
mi corazón se expande y se contrae con prisa y siento un rubor,  
un calor en mi rostro. las yemas de los dedos de las manos buscan hacia dónde  
comenzar su danza, acariciando suavemente el teclado.  
una respiración profunda donde el aire riega mi estómago.  
avisos en mi cuerpo de este reto, del hablar, del narrar un algo muy mío...  
estos tres últimos años y un poco más allá.  
¿qué emociones me trae el cuerpo?  
¿qué compartir de este proceso de formación como terapeuta en danza movimiento?..  
¿qué me trae esta necesidad de encontrar palabras que describan estas “mudanzas” en este  
viaje y compartirlas, incluso, creando una tesina?..  
permito al cuerpo que hable directamente y las veces que necesite,  
en busca de una posible certeza interior: una “consciencia de la consciencia”;  
escuchar y narrar el mundo externo del mundo interno.

Tras finalizar el segundo curso (tercer año junto al Posgrado) del Máster en Danza Movimiento Terapia quedaban unos pasos más en el camino: el Proyecto Final del Máster. Me disponía entonces a encontrar mi verdadera motivación para este proyecto. Recibimos

durante la formación junto con mis compañeras, asesoramiento, sobre la investigación, de viva voz de un docente que escuchaba y escuchaba. Y más tarde, me encontraba con mis dudas bailando con las de mis compañeras; un halo de incertidumbres que se expandían a medida que nos adentrábamos en el camino. Me surgían montones de ideas para investigar pero ninguna me resultaba “suficiente”.

Entre vueltas y vueltas de mi vivencia en las prácticas clínicas del último curso, con personas con diversidad funcional intelectual, encontraba la necesidad de ahondar en cómo la creatividad, a través del cuerpo en movimiento y el dibujo y la pintura, en las sesiones de prácticas de Danza Movimiento Terapia, influyeron o no en el logro de una autoconsciencia, un autoconocimiento a estas personas y a mí misma, así como hacer presente la intersubjetividad y afectividad vivida en el proceso.

Autoconsciencia, cuerpo vivido, intersubjetividad, creatividad, resiliencia, transformación... estas palabras se me escurrían por los brazos y las manos erizando mi piel cada vez que las escribía. Leía sobre la intersubjetividad, sobre la consciencia, acerca de la empatía del terapeuta, la resiliencia, la creatividad, la afectividad, la diversidad funcional intelectual, investigación artística...etc.

En un árbol vivo, las raíces, el tronco y la corona de follaje son inseparables: es a través de ellos que interviene el movimiento vertical de la savia que asegura la vida del árbol. Allí está el prototipo de lo que hemos llamado anteriormente la *revolución de la inteligencia*: la emergencia de un nuevo tipo de inteligencia fundada sobre el equilibrio entre la inteligencia analítica, los sentimientos y el cuerpo. Es solamente de esa manera que la sociedad del siglo XXI podría conciliar efectividad y afectividad. (Nicolescu, 1996, p. 113).

me levanto de la silla y camino en esta pequeña habitación.

me muevo y respiro por dentro y por fuera; y me vuelvo a sentar.

ahora más erguida en la silla, mis pies están más enraizados al suelo y

percibo la pantalla del ordenador más lejana, me descubro más cerca de mí.

mi mirada danza rápida saltando palabras en la lectura de textos, artículos... y mis manos desean moverse y dibujar palabras. vuelvo a levantarme de la silla. me llega un sentimiento de impotencia al percatarme de lo complicado de investigar con tan “sólo” mi experiencia clínica de este último curso, con la carencia de pruebas, tests, herramientas científicas establecidas... con tan sólo imágenes, vídeos y un álbum de dedicatorias que me regalaron los usuarios-pacientes al finalizar dicho periodo de prácticas clínicas. estoy de pie y respiro el silencio junto a la ventana de la habitación. escucho mi respiración. alargo mis brazos desde mis omóplatos que percibo cómo se separan y amplían, respiran las yemas de los dedos de mis manos y se expanden mis costillas en la espalda, y hacia los costados...

mi piel se estira, mi diafragma sube y baja

y mis piernas se empoderan

pisando fuerte, desde mis pies en el suelo.

observo el árbol gigante frente a mí.

contemplo cómo se mueven sus hojas y

cómo sus colores cambian con el juego de la luz,

incidiendo de manera diferente

en unas y en otras, creando una belleza de tonalidades diversas

entre verdes y amarillos. juegos de hojas en movimiento,

entre luces y sombras. percibo esas sombras y

luces moviéndose en mí.

me siento “árbol con luces y sombras”.

y un recuerdo llega desde abajo, con una sensación de apoyo firme en mis pies.

mi cuerpo recuerda y llega la emoción. a modo de metáfora, enlace aquel recuerdo con aquellas imágenes de luces y sombras en movimiento y dichos aspectos luminosos y oscuros descubiertos y encarnados, conscientes en mí durante estos últimos años; y aquí y ahora.

¿Cómo mi propia experiencia se entreteje desde dentro con lo externo?. ¿Cómo aparece el mundo ante mí?. “No vemos el espacio del mundo, vivimos nuestro campo visual; no vemos los colores del mundo, vivimos nuestro espacio cromático” (Maturana y Varela, 2003, p. I.10).

Es entonces, llegar a conocer ese “mi-nuestro” mundo sin separar inevitablemente de mis propias acciones. Profundizar en la experiencia corporizada vivida en el espacio diferenciado y cambiante que me rodea, donde atisbo a percibir que la subjetividad y la afectividad van a aparecer de manera inmediata y aunadas. Y la percepción como puente de conexión entre lo interno y lo externo, habitando el cuerpo, a través de la propiocepción en un fluir del momento presente y encontrando palabras para compartirlo.

#### **soliloquio 4**

es “mi-nuestro” proceso,

en lo que quiero ahondar...

pero entonces...

¿es autoconsciencia o autoconciencia?.



### 3.1. Consciencia. Autoconsciencia. La transdisciplinariedad

La palabra consciencia deriva del latín *conscientia*, derivado a su vez del verbo *consciere*, ser conocedor de algo; con otras personas, con saber algo. La palabra latina es una palabra compuesta: una preposición, *cum*, y un sustantivo, *scientia*. Consciencia, por tanto, puede significar etimológicamente dos cosas: con conocimiento, como cuando decimos que hemos hecho algo sabiendo que lo hacíamos, y conocimiento compartido con otras personas. La palabra consciencia es un término ambiguo, tiene al menos dos significados: *consciencia*, entendida como el interior del hombre, su intimidad, fundamentalmente moral; y *consciencia*, como el estado anímico por el cual tengo noticia de los procesos psicológicos de pensamiento, emociones, deseos, etc. que se producen en mi interior. Se suele considerar la consciencia en contraposición al inconsciente freudiano. (Moya Santoyo, 1999, p. 199).

Así, se vislumbra que aquello que se conoce por la propia persona, puede ser, al mismo tiempo, compartido con otras personas que se están conociendo también (algo que me resuena en el compartir con mis compañeras en mi proceso de formación del Máster en Danza Movimiento Terapia).

Y con una mirada hacia mi lengua materna, la lengua castellana, es imperante diferenciar que estos dos términos, consciencia y conciencia, aún relacionados entre sí, son utilizados en algunas ocasiones con cierta confusión (Hierro S. Pescador, 2005).

En este momento, me asalta la duda y curiosidad por querer entender mejor los términos *conscience*, *consciousnes*, así como, *awareness*.

Otros idiomas distinguen estos dos significados, asignándole a cada uno un término diferente, así, por ejemplo, el inglés utiliza *conscience* para el primer significado lo moral/ética y *consciousness* para el segundo, y un tercero, *awareness*, que significa darse cuenta de algo, caer en la cuenta, que algo no ha pasado desapercibido. (Moya Santoyo, 1999, p. 199). Autoconsciencia en inglés es “self-awareness”.

[...] cualquiera que consulte un diccionario inglés-español, encontrará como traducción de *awareness* el término “conciencia”, con lo cual se hace imposible respetar en la traducción el sentido del original. Uno de los lugares donde más claramente aparece el problema es en el capítulo sexto del libro de Dennett *Content and Consciouness*, que se titula *Awareness and Consciouness*. El traductor en español ha solucionado el problema que planteo traduciendo *awareness* como “percatación”, y la expresión verbal *be aware* como “percatarse”. (Hierro-Pescador, 2005, p. 175).

Según el diccionario de la Real Academia Española (2007) [en línea], la palabra *conciencia* deriva del término latino *conscientia* presentando las siguientes definiciones:

1. f. Conocimiento del bien y del mal que permite a la persona enjuiciar moralmente la realidad y los actos, especialmente los propios.
2. f. Sentido moral o ético propios de una persona.
3. f. Conocimiento espontáneo y más o menos vago de una realidad.
4. f. Conocimiento claro y reflexivo de la realidad.
5. f. Consciencia (II capacidad de reconocer la realidad circundante).
6. f. *Fil.* Actividad mental del propio sujeto que permite sentirse presente en el mundo y en la realidad.

Y por otro lado, en el mismo diccionario, la palabra *consciencia* procede del mismo término latino *conscientia*, señalado anteriormente y se presentan varias definiciones:

1. f. Capacidad del ser humano de reconocer la realidad circundante y de relacionarse con ella.
2. f. Conocimiento inmediato o espontáneo que el sujeto tiene de sí mismo, de sus actos y reflexiones.
3. f. Conocimiento reflexivo de las cosas.
4. Psicol. Acto psíquico por el que un sujeto se percibe a sí mismo en el mundo.

Y de nuevo, ante el diccionario de la Real Academia Española (2007) [en línea], se define la palabra *autoconsciencia* como,

1. f. Consciencia de sí mismo.

La aceptación del otro es entonces el fundamento para que el ser observador o autoconsciente pueda aceptarse plenamente a sí mismo. Sólo entonces se redescubre y puede revelarse el propio ser en toda la inmensa extensión de esta interdependiente malla de relaciones que conforma nuestra naturaleza existencial de seres sociales, puesto que, al reconocer en los demás la legitimidad de su existencia (aun cuando no la encontremos deseable en su expresión presente), se encontrará el individuo libre también para aceptar legítimamente en sí mismo todas las dimensiones que al presente puedan darse en su ser y que tienen precisamente su origen en el todo social. (Maturana y Varela, 2003, p. XXVII).

En este poner palabras a los procesos vividos desde el cuerpo aparece un símbolo, un círculo, una perspectiva circundante en la contemplación de la vida, desde la superficialidad

hacia la profundidad de la misma, de mí misma; y de mí misma con los demás. Una contemplación subjetiva ante la vivencia de la misma experiencia que invita a reflexionar, a encontrar respuestas en dicha mirada hacia las relaciones humanas, hacia la actitud y presencia del mismo ser humano. En dicha mirada, mi vivencia de mí misma con los demás como fundamento imperante en la autoconsciencia.

## **soliloquio 5**

éste es mi proceso... y es por esto que, en esta tesina, aparece el término de “autoconsciencia”, por poseer una definición más cercana a la exposición de los pensamientos, emociones y sentimientos vividos desde mi interior en presente interacción con los demás.

Pero para ahondar en la autoconsciencia como proceso recursivo de la consciencia, se me hace necesario atender, en primer lugar, al fenómeno de la consciencia. Como fundamento trascendental en la comprensión del ser humano, la consciencia ha sido estudiada desde diferentes posturas como la antropología, la sociología, la psicología, la sociología, el psicoanálisis, la filosofía, la biología, las neurociencias, la física cuántica, la literatura y poesía, la danza, la danza movimiento terapia, entre otras y es por ello, que se habla de la interdisciplinariedad, algo en común con nuestra Danza Movimiento Terapia.

Rodríguez y Dueso (2015) señalan: “La interdisciplinariedad, por tanto de la DMT<sup>1</sup> es indiscutible. Posee un sólido cuerpo de conocimiento integrado por disciplinas provenientes de la psicología y la psicoterapia, teorías del desarrollo, neurociencia, teorías de grupo y métodos de análisis y observación del movimiento” (p.131).

---

<sup>1</sup> DMT, siglas de Danza Movimiento Terapia que, desde aquí, se comenzarán a utilizar por su facilidad de abreviación.

Al ahondar en la consciencia y autoconsciencia, desde mi mirada personal ante las reflexiones e historias conscientes de otras personas, acontece ir más allá de la interdisciplinariedad: hacia una transdisciplinariedad. Una transdisciplinariedad como base para moverse más allá del ritmo de las particularidades que presentan las diferentes disciplinas mencionadas anteriormente.

Contribuciones transdisciplinarias incorporan una combinación de conceptos y conocimientos no solo utilizados por académicos e investigadores, sino también otros actores en la sociedad civil, incluyendo representantes del sector privado, administradores públicos, y el público. Estas contribuciones permiten la fertilización cruzada de conocimientos y experiencias de grupos diversos de personas que pueden promover una visión ampliada de un tema, así como nuevas explicaciones y teorías. En lugar de ser un fin en sí mismo, este tipo de investigación es una forma de lograr objetivos innovadores, entendimiento enriquecido, y una sinergia de nuevos métodos (Lawrence 2010, p. 126)<sup>2</sup>.

De esta manera, a través de la transdisciplinariedad, y en referencia a la consciencia y autoconsciencia, es imperante profundizar en la capacidad cognitiva enlazada a otras peculiaridades de nuestra vida como abstracción, simbología, lenguaje, expresiones no verbales... etc.

En la aspiración y búsqueda de un diálogo aún con sus diferencias ante la diversidad de los saberes humanos surgen revisiones continuas, a modo de prisma con múltiples caras.

---

<sup>2</sup> Cita original en inglés, traducida por Margaret Hills de Zárate.

La transdisciplinariedad, consiste como el prefijo “trans” indica, a lo que está a la vez entre, a través y más allá de toda disciplina. Su objetivo o finalidad es la comprensión del mundo actual, donde uno de sus imperativos es la unidad del conocimiento. (Nicolescu, 1996, p. 38).

Por ejemplo, desde la antropología y más concretamente desde la etnografía (como método de investigación en relación con la metodología utilizada en este proyecto), el por qué una persona que investiga debería atender y escuchar las emociones que surgen durante la misma investigación se recoge con lo que Guber (1996) afirma:

Los investigadores podemos transformar episodios en apariencia anecdóticos y personales en instancias de conocimiento, aplicando a lo ocurrido el mismo tratamiento que daríamos a materiales más convencionales. Porque esta opción, lejos de proponer el uso de legitimidad académica para “hacer gala de un espíritu narcisista”, apunta a describir cuánto comparte el/ la investigadora con la realidad social que estudia, y en qué medida puede contribuir a su esclarecimiento al reconocer estos elementos compartidos. (p. 40).

Desde la sociología, en esta presente atención hacia la consciencia y autoconsciencia junto al acercamiento a la reflexividad, es imperante destacar a uno de los padres de la sociología reflexiva, cuya obra alcanzó gran éxito en las últimas cuatro décadas y se trata de Bourdieu (2005) que relaciona la reflexividad con el concepto de objetivación junto a Wacquant (2005).

Y buceando en la consciencia y autoconsciencia e incluso, un poco más allá desde el recuerdo de mi proceso de formación, resaltar la experiencia de cómo en los más pequeños y más sencillos gestos y movimientos podían avivar procesos conscientes e inconscientes por igual, llegaba un amable permiso para acceder a memorias corporales sublimes, algunas de ellas aprendidas y mecanizadas, tal y como Panhofer y MacDonald (2015) afirman “se emplean también técnicas encarnadas (Riley, 2004) que pueden facilitar esta conexión con recuerdos corporales: la posibilidad de prestar atención a su fisicalidad, tomar consciencia de lo que ocurre en el cuerpo, utilizando todos los sentidos” (p. 59).

Adoptar el punto de vista de la reflexividad no es renunciar a la objetividad sino, por el contrario, otorgarle su plena generalidad al cuestionar el privilegio del sujeto cognoscente, arbitrariamente liberado, en tanto que puramente noético, a partir del trabajo de objetivación. Es trabajar para explicar el “sujeto” empírico en los mismos términos de la objetividad construida por el “sujeto” científico – en particular al ubicarlo en un determinado lugar del espacio social – y, por lo tanto, adquirir la conciencia y el (posible) dominio de todas las coerciones que pueden impactar en el sujeto científico a través de los vínculos que lo unen con los objetos empíricos, esos intereses, pulsiones y prejuicios con los que debe romper para constituirse plenamente como tal. (Bourdieu y Wacquant, 2005, p. 299).

Y es que son varios momentos en este camino creativo de elaboración de éste, mi primer proyecto de fin de Máster, donde me encontraba cara a cara con el desconocimiento,

con mi vulnerabilidad<sup>3</sup> e inseguridad y con la necesidad de que cualquier pensamiento, emoción, sentimiento propio estuviera respaldado a través de una autoridad o varias autoridades que validasen mis argumentos, mis ideas, mi creatividad: hacia mi propia tutora de tesina, a compañeras de formación, amigas y amigos, familiares. Buscaba y añoraba ese “ok”, esa aceptación y es ahora, que revivo cómo esto también me ocurría también durante la misma formación del Máster, en mi propio proceso terapéutico personal enlazados a diferentes pasajes de mi vida.

Hasta que llegó ese *darme cuenta*.

### **soliloquio 6**

llegó en silencio, con sigilo y despacio  
y me invita a contemplar suave y  
amorosamente muchas experiencias vividas  
no sólo ya de estos tres últimos años sino  
de varios momentos y etapas de vida donde  
había buscado continuamente esa validación, esa aceptación.  
y tras leer, leer y leer, entonces...  
¿qué es la consciencia?...  
¿y la autoconsciencia?...  
¿qué es el “sí mismo”?...  
¿y los procesos inconscientes?..  
reaparece una necesidad vital en mí de conocer y establecer  
una sólida base sobre la consciencia y la autoconsciencia.

---

<sup>3</sup> Ver (Ellis, 1999). Bochner (2001) resalta que se trata de uno de los aspectos ocultos en los informes de la investigación. Mostrarse vulnerable es algo así como una especie de “striptease emocional de la escritura”, como diría Cerrada (2007, p. 79).



“Los afectos parecen ser un *darse cuenta* intelectual o cognitivo de los aspectos más superficiales del sistema emocional” (Kerr y Bowen, 1988, p.31)<sup>4</sup>. Bowen (1988) define el concepto de “diferenciación del sí mismo”, en relación con la capacidad del ser humano de poseer conciencia si su acción es emocional o intelectual en un determinado momento, lo cual le permite elegir actuar de una u otra manera.

Así, se entiende la diferenciación del sí mismo, como un proceso de evolución de aquel sí-mismo con autonomía emocional de los demás seres humanos y por tanto, con un desarrollo de la autoconfianza y autoestima que permite a la persona accionar y vivir el mundo desde una auténtica integración entre emociones y pensamientos.

La comprensión del hacer y sentir de los demás, por muy diferente que sea, invita a compartir sus ideas y sentimientos, así como, a ser capaz de equivocarse sin que la vergüenza nuble o apague sus emociones y conductas ante las expectativas de los demás.

### **3.2. Diálogos sobre la consciencia y la autoconsciencia**

Ante la reflexión, asimilación y cognición corporizada de lo concerniente a lo que estoy leyendo sobre consciencia, conciencia, autoconsciencia y autoconciencia en estos momentos de elaboración de esta tesina junto al recuerdo de la experiencia de psicoterapia de grupo (como asignatura en primer y segundo curso de la formación del Máster de DMT) emerge la idea creativa de crear una narración a modo de diálogo dentro de un propio *sueño imaginado* de estos saberes y reflexiones. Así, se avisa al lector/ a de esta tesina que en el *sueño imaginado*, presentado a continuación, aparecen diversas personalidades que comparten pensamientos, estudios, hipótesis y sentires sobre la consciencia y autoconsciencia. Evidentemente, en este *sueño imaginado* queda fuera la parte terapéutica, presente en una psicoterapia de grupo. Pero mi experiencia de estar-ser junto a la interdependencia, el diálogo

---

<sup>4</sup> Cita original en inglés, traducida por Carmen Esplá.

y la escucha, entre otras vivencias, en aquella asignatura anteriormente mencionada, es lo que, por su cierta semejanza se une a la idea creativa de este *sueño imaginado*. Es importante añadir que la motivación de creación de este diálogo y su creación me proporcionan mayor conocimiento en cuanto a la consciencia y autoconsciencia, donde aparece un entrelazado de las diferentes perspectivas, ámbitos de conocimiento y reflexión que me aportan una mejor comprensión de los términos referidos desde diferentes ámbitos.

Hay un momento en que el sueño “viene”, se posa en esta imitación del sí mismo, que yo le proponía, consigo ser lo que fingía: esta masa sin mirada y casi sin pensamientos, clavada en un punto del espacio, y que ya no es más del mundo sino por la vigilancia anónima de los sentidos. Es indudable que este último vínculo hace posible el despertar; a través de estas puertas entreabiertas las cosas volverán a entrar o el durmiente volverá al mundo. (Merleau-Ponty, 1993, p. 180).

A través de la transcripción fiel, cuidada y respetada de las citas de las personas que intervienen junto a la tarea personal de entretejer dichas citas, surgen los diálogos sobre la consciencia y la autoconsciencia que se exponen a continuación, de la mano de los soliloquios 7 y 9 creados como apertura y cierre al mismo.

#### **soliloquio 7**

y sentada en una silla me deleito con el disfrute del leer...

leer... sentada en una silla con la pierna derecha cruzada sobre la izquierda.

leer... sentada en una silla con las piernas “en india” en el asiento.

leer... caminando despacio por la habitación.

leer... sentada en el suelo. leer... junto a la ventana.

leer... sentada en el sofá del salón. volver a la habitación y

leer... sentada en el suelo y apoyada en la pared.

leer... tumbada en el suelo boca abajo.

leer... tumbada en el suelo boca arriba.

leer... tumbada sobre el costado derecho y la mano derecha sujeta mi cabeza.

y tumbada sobre el costado izquierdo y la mano izquierda sujeta mi cabeza”.

leer... tumbada en el suelo con las piernas elevadas y apoyadas contra la

pared. leer... tumbada en el suelo con las rodillas flexionadas y las plantas de

los pies unidas y apoyadas contra la pared.

tumbarme en la cama y leer... leer ... leer...

en somnolencia... sueño...

... y sueño<sup>5</sup> que estoy de pie frente a unas escaleras. Comienzo con el primer escalón y así, continuo sucesivamente a través de una escalera de caracol, y llego finalmente a una puerta blanca: con mi mano izquierda giro suavemente el pomo helado y empujo despacio esta puerta que me invita a una sala agradablemente iluminada y espaciosa, donde un conjunto de sillas se disponen en tres círculos concéntricos. Me siento en una de las sillas del círculo más externo y a continuación, comienzan a aparecer, por aquella puerta por la que yo misma accedí, diferentes personas que van ocupando aquellas sillas. Reconozco rostros más y menos conocidos de estas personas.

---

<sup>5</sup> Quizás no es una manera muy “formal” hacer uso de reflexiones científicas, filosóficas y demás como forma de diálogo y menos en la narración de un “sueño imaginado”. Pero el diálogo posee una trayectoria y tradición en casi todos los ámbitos. Dirijo a Teruel, P. J. (2009). Diálogo sobre los máximos sistemas en filosofía de la mente. *Revista de Filosofía Thémata*, n° 41. Murcia, p. 548-549. Personalmente, este uso me resulta muy creativo en relación con que puede leerse desde diferentes lugares (Richardson, 1995). En el transcurso de la creación de este sueño encontré algunos artículos con esta estructura de diálogo ficticio de Ellis y Flemons (2002).

Una vez que estamos todas las personas ubicadas en nuestras sillas en dicho espacio, y tras presenciar y deleitarme con diferentes expresiones verbales y no verbales de saludos y reconocimientos, llega el silencio.

### **soliloquio 8**

sentada sobre mis isquiones, percibo más peso hacia el lado derecho.

las piernas descansan, los pies están en contacto con el suelo y

los dedos de mis pies danzan inquietos dentro de mis botas.

escucho cómo mi respiración se aloja en la parte superior del pecho,

cómo mis manos comienzan a sudar y mi espalda transpira ante tanta emoción.

necesidad de compartir desde la palabra.

**Esplá:** ... en este aquí y ahora, es para mí un sueño la ocasión de estar aquí presente, en este grupo con todos vosotros ...

**Freud:** [bien... porque]<sup>6</sup> el sueño constituye uno de los caminos por lo cuales puede llegar a la conciencia aquel material psíquico que, en virtud de la aversión que suscita su contenido, fue bloqueado de la conciencia, fue reprimido, y así, se volvió patógeno. En síntesis: el sueño es uno de los rodeos por lo que se puede sortear la represión (desalojo), uno de los principales recursos de la llamada figuración indirecta en interior de lo psíquico. (1976, vol. VII, p. 15).

---

<sup>6</sup> Se utilizan los signos [ ... ] para diferenciar de la palabra o palabras y silencios de creación personal que se añaden a la cita textual y enlazan el diálogo, así dispuesto a lo largo de todo este apartado 2.1.1.

**Damasio:** si bien la manera en que consideraba el inconsciente estaba dominada por la sexualidad, [usted], Freud, conocía el inmenso campo de acción y poder de los procesos mentales que tienen lugar por debajo del nivel del mar de la conciencia. [...]. Cuando, [usted], Freud centró sus estudios en los sueños, halló sin duda un manantial que le permitía afinar sus ideas sobre el inconsciente y probar su existencia. (2010, p. 272).

**Freud:** [efectivamente, así fue]<sup>7</sup>, [...] es de la doctrina de la represión de donde extraemos nuestro concepto de inconsciente. Lo reprimido es para nosotros el modelo de lo inconsciente. Vemos, pues, que tenemos dos clases de inconsciente: lo latente, aunque susceptible de conciencia, y lo reprimido, que en sí y sin más es insusceptible de conciencia. (1976, vol. XIX, p. 17).

**Jung:** No pude nunca darle la razón a [usted] Freud, de que el sueño es una «fachada» tras la cual se oculta su sentido; un sentido que es ya consciente, pero que está implícito en la conciencia, por así decirlo, de modo maligno. Para mí, los sueños son naturaleza a la cual no es inherente ninguna tentativa de engaño, sino que expresa algo, lo mejor que puede —como una planta que crece, o un animal que busca su alimento. [...]. Mucho antes de que conociera a [usted], Freud, había considerado lo inconsciente, así como a los sueños, su expresión inmediata, como un proceso natural en el cual no cabe nada arbitrario ni intención engañosa alguna. No veía motivos para suponer que los estados de conciencia se extiendan también a los procesos naturales del inconsciente. Por el contrario, la

---

<sup>7</sup> Respuesta de confirmación creada por la autora de esta tesina a partir de la constatación de lo comentado por el neurocientífico Damasio (2010) que está recogido en las obras de Freud, enlazando así a ambos en el diálogo. Se hará uso de ello durante todo el apartado 2.1.1.

experiencia cotidiana me enseñaba cuán tenazmente se oponía el inconsciente a las tendencias de la consciencia. (2001, p. 195).

**Searle:** [yo entiendo que] los sueños son una forma de consciencia, aunque por supuesto bastante diferentes de los estados de plena vigilia (1997, p.5)<sup>8</sup>.

**Yalom:** [pues para mí] El principio fundamental que subyace a mi trabajo con los sueños es extraer todo lo que facilite y acelere la terapia ( 2003, p. 242).

**Edelman y Tononi:** [hay que recordar que] desde que René Descartes se ocupara del problema, pocos han sido los temas que hayan preocupado a los filósofos tan persistentemente como el enigma de la consciencia. Para Descartes, como para James más de dos siglos después, ser consciente era sinónimo de “pensar”: El hilo de pensamiento de James<sup>9</sup> no era otra cosa que una corriente de pensamiento. El cogito ergo sum, “pienso luego existo”, que formuló Descartes como fundamento de su filosofía en *Meditationes de prima philosophia*<sup>10</sup>, era un reconocimiento explícito del papel central que representaba la consciencia con respecto a la ontología (qué es) y la epistemología (qué conocemos y cómo lo conocemos). (2002, p. 7).

**Searle:** [yo entiendo que] la consciencia se define así como los interruptores de encendido y apagado. Por esta definición un sistema es consciente o no, pero

---

<sup>8</sup> Cita original en inglés, traducida por Carmen Esplá.

<sup>9</sup> James, W. (1980). *The Principles of Psychology*. Nueva York: Henry Holt.

<sup>10</sup> Descartes, R. (1642). *Meditationes de prima philosophia, in quibus Dei existentia, & animae humanae à corpore distinctio, demonstratur*. Apud Danielelem Elsevirium, Amstelodami.

dentro del campo de la conciencia hay estados de intensidad que van desde la somnolencia a la plena conciencia. La conciencia así definida es como un fenómeno interno, primera persona y cualitativo. (1997, p.5)<sup>11</sup>.

**Damasio:** [está claro que] las funciones mentales complejas no son monolíticas y pueden analizarse, literalmente, por partes. En efecto, las luces están encendidas y estamos despiertos (primer pleno de la conciencia). En efecto, la mente está activa, se están formando imágenes de todo cuanto tenemos delante, aunque las imágenes recordadas del pasado son pocas y están separadas por grandes intervalos (semipleno para la conciencia). En cambio, hay poco todavía que indique quién es el dueño de esta mente aturdida, no hay ningún sujeto que la reclame como suya (cero puntos para la conciencia). (2010, p. 246).

**Esplá:** entonces, ¿ los estados conscientes van desde la máxima atención a un estado de vigilia o somnolencia?

**Damasio:** [por ejemplo] Un caso ilustrativo es el de una persona que, después de haber tomado una cena muy salada, sueña de forma muy detallada con el agua fresca y la sed. [Sin duda, se preguntarán] ¿qué quiero decir cuando señalo que la mente mientras sueña no está asistida por la conciencia?; o bien que si uno recuerda un sueño, ¿eso no significa que estaba consciente mientras ocurría?. En muchos casos, así es. Mientras soñamos se conserva cierto tipo de conciencia no estándar que el término “paradójica” describe bastante bien [...]. El ritmo de nuestra mente, consciente o no, viene marcado probablemente por el mundo

---

<sup>11</sup> Cita original en inglés, traducida por Carmen Esplá.

exterior, cuyos aportes de datos contribuyen a la organización de contenidos [...]  
He tratado de recordar mis sueños, pero si no los pongo por escrito se desvanecen sin dejar rastro; siempre ha sido así. (2010, p. 273-274).

**Searle:** Para estudiar la consciencia, no debemos esperar en principio una definición científica o final sino que, al contrario, como cualquier inicio de un desarrollo teórico/ investigativo, lo único que se dispone es una definición o conceptualización de sentido común, desde lo cual, obviamente se espera ir desarrollando y especificando conceptos cada vez más válidos y confiables. (1997, p. 25)<sup>12</sup>.

**Brea:** para mí, la consciencia es ver lo que sucede desde otros lugares, con otras formas de ver. Es recorrer con la mente, los caminos y trayectorias que se crean en cada instante más allá de lo aparente, puede ser por la interacción con el otro, por la interacción constante con el medio externo o a través de la interacción (diálogo, escucha...) con nuestro propio medio interno. (2019)<sup>13</sup>.

**Damasio:** [así es,] la conciencia es un estado mental al que se le ha añadido un proceso en que uno se siente a sí mismo. (2010, p. 241). [...]. Estando presentes la vigilia y la mente, ambas necesarias para ser conscientes, se podría decir que el rasgo distintivo de nuestra conciencia es, dicho con cierto lirismo, el sentido íntimo de ser uno mismo, aunque para ser más preciso, debería decir “la idea que tienes de ser tu”. (2010, p. 247).

---

<sup>12</sup> Cita original en inglés, traducida por Carmen Esplá.

<sup>13</sup> Transcripción fiel a partir de reflexión personal compartida de la compañera de Máster Brea, L. (2019).



**Esplá:** pues tras escuchar esto y en relación a “la idea que tengo de ser yo”, os comparto que he comenzado mi proyecto final de Máster en DMT. Y he tenido la “genial” idea de buscar y transcribir aquellas palabras escondidas en mi cuerpo para narrar el proceso de formación en DMT, de estos de tres últimos años; pensaba que sería muy fácil y ahora me doy cuenta de la dificultad de recoger tanto en tan poco espacio y tiempo. Además, destaco precisamente la consciencia y autoconsciencia como la base de este proyecto; y me encuentro con más preguntas que respuestas...

**Silva:** [pues no pretendo desmoralizarte pero] el inicio mismo del estudio de la consciencia puede desilusionar a un investigador principiante. En efecto, el campo de estudio es, por un lado extremadamente amplio en cuanto a explicaciones posibles, y por el otro, extremadamente complejo (1999)<sup>14</sup>.

**Tirapu-Ustárroz, Goñi-Sáez:** [nosotros reconocemos que] estar consciente se refiere a los estados de estar despierto, consciencia en este sentido es lo que usted tiene cuando está despierto y lo que usted pierde en sueño profundo o bajo anestesia y recupera de nuevo al despertar. Ser consciente consiste en la capacidad de percibirse a uno mismo en términos relativamente objetivos, manteniendo un sentido de subjetividad. Por una parte, lucha por lograr la objetividad, es decir, percibir un objeto, situación o interacción de una forma bastante similar a la percepción de los demás, mientras que al mismo tiempo se mantiene un sentido de interpretación privada, subjetiva o única de la experiencia.

---

<sup>14</sup> Cita textual de un artículo con referencia webgráfica: no figura número de página.

Este último aspecto de la conciencia implica un estado emocional a la vez que un proceso cognitivo. (2016, p. 177).

**Esplá:** ... claro, eso es precisamente lo que me ocurre al intentar narrar mi proceso de formación como os contaba y más aún, teniendo en cuenta lo que significa un proyecto así, con todos sus requisitos de presentación.

**Stern:** La presentidad de la vida subjetiva parece evidente [...]. Narrar es una experiencia del ahora, aunque se refiera a un momento presente que ocurrió en el pasado. También tenemos expectativas sobre el futuro, pero éstas también son vivenciadas ahora. Lo mismo vale para las fantasías, sueños y revisiones, después del hecho. Este firme entrelazado de la experiencia dentro del presente es un aspecto básico de cualquier enfoque fenomenológico. (2017, p. 30).

**Edelman y Tononi:** El abanico y la variedad de la fenomenología consciente abarcan tanto como la experiencia personal y llegan tan lejos como la imaginación de cada persona: es el teatro privado de cada uno [...]. Los estados conscientes se nos manifiestan en forma de perceptos sensoriales, de imágenes, de pensamientos, de discurso interior, de emociones y de sentimientos de voluntad, mismidad, familiaridad... Estos estados pueden producirse en cualquier combinación y subdivisión posible. Los perceptos sensoriales -los constituyentes paradigmáticos de la experiencia consciente- se presentan en varias modalidades: vista, oído, tacto, olor, gusto, propiocepción (la percepción de nuestro cuerpo), quinesia (la sensación de la posición del cuerpo), placer y dolor. Y además, cada una de estas modalidades comprende muchas submodalidades distintas. (2000, p. 17).

**Esplá:** pero entonces, ¿cómo delimitar un proceso tan complejo como la consciencia y más aún, la autoconsciencia para hablar de ellas con tantos componentes?.

**Chalmers:** [a ver] Podemos decir que un ser es consciente si existe *algo que es ser como ese ser*, para usar una frase que hizo famosa Thomas Nagel<sup>15</sup>. De forma similar, un estado mental es consciente si existe algo que es como estar en ese estado mental. Para plantearlo de otra manera, podemos decir que un estado mental es consciente si está ligado a una *sensación cualitativa*, una cualidad asociada de experiencia. Estas sensaciones cualitativas se conocen también como cualidades fenoménicas o *qualia* para abreviar. El problema de explicar estas cualidades fenoménicas es justamente el problema de explicar la consciencia. (1999, p. 26).

**Damasio:** [creo que es importante resaltar que] el estado mental consciente se experimenta en la exclusiva perspectiva de cada uno de nuestros organismos en primera persona, una perspectiva que nadie más puede observar. Cada uno de nuestros organismos, y nadie más, es dueño de la experiencia. Pero el hecho de que la experiencia sea exclusivamente privada no significa que no la enfoquemos de una manera relativamente “objetiva”. En mi caso, por ejemplo, adopto este tipo de enfoque cuando trato de averiguar la existencia de una base natural para el “sí mismo como objeto”, el “mí mismo material”. Un “mí mismo material” enriquecido es capaz también de aportar conocimiento a la mente, o dicho de otro

---

<sup>15</sup> Ver Nagel (1974).

modo, el “sí mismo como objeto” puede funcionar también como sujeto que conoce. (2010, p. 241-242).

**Silva:** [si me equivoco corregidme, Chalmers y Searle pero] desde la noción primitiva mencionada por Searle de cómo un estado subjetivo de enterarse que comienza cuando uno despierta de un dormir sin actividad onírica y continua hasta que uno vuelve a dormir de nuevo, o cae en coma, o muere, o de alguna forma se vuelve como uno pudiera decir, inconsciente, desde aquí, surgen los problemas del estudio de la consciencia; y ahí, [usted], Chalmers divide esta problemática en dos grupos concretos: el problema accesible, referido a ciertas características y propiedades que pueden ser fácilmente explicadas a través de metodologías cognitivas actuales y por otro lado, el problema intrincado, que se refiere a lo que se ha venido llamando el problema del cualia, que hace referencia a la subjetividad, a lo vivido interiormente y con determinada cualidad. (1999).

**Chalmers:** [así es...]

**Searle:** [de acuerdo...]

**Esplá:** ... entiendo por consciencia, la vivencia del estar presente desde la experiencia del cuerpo y no como algo solamente intelectual, que separa a la persona de su cuerpo...

**Stern:** [así es] el entender, explicar o narrar algo en términos verbales no basta por sí solo para generar cambios. También debe existir una experiencia efectiva,

un acontecimiento vivido subjetivamente. Un evento tiene que *ser vivido*, con sentimientos y acciones que transcurren en tiempo real. (2017, p. 8).

**Bas:** desde luego, los seres humanos somos y experimentamos a través de nuestro cuerpo y del movimiento y todo acto de consciencia viene de la interrelación entre el movimiento y la palabra, entre el cuerpo vivido y el cuerpo pensado (2019) <sup>16</sup>.

**Damasio:** Los estados mentales conscientes manejan necesariamente un conocimiento basado en diferentes materiales sensoriales – corporales, visuales y auditivos, entre un largo etcétera – y manifiestan propiedades cualitativas variadas para las diferentes corrientes sensoriales. Los estados mentales conscientes son *sentidos*. (2010, p. 243).

**Esplá:** ... y en relación a ese sentir, la DMT tiene mucho que decir...

**Panhofner:** Mientras en sus principios la DMT se enfocaba principalmente en la expresión (sacar emociones afuera, comunicar, exteriorizar mundos internos), hoy en día el prestar atención al momento presente, como señalaba [usted], Stern<sup>17</sup>, “estar en el aquí y ahora”, prestar atención a la percepción, se ha convertido en un componente vital de esta técnica. Más que pura expresión, se da un diálogo entre el consciente y el inconsciente, requiriendo atención, escucha y respuesta para conectar con las imágenes somáticas a través de las varias modalidades sensoriales. (2012, p.7).

---

<sup>16</sup> Transcripción fiel a partir de reflexión personal compartida de Bas, Teresa (2019).

<sup>17</sup> Ver Stern, D.N. (2004).

**Stern:** [efectivamente ...]<sup>18</sup>.

**Lowen:** [está claro que] la sensación de identidad proviene de tener contacto con el cuerpo. Para saber quién es, el individuo debe tener conciencia de lo que siente. Debe conocer la expresión de su rostro, su porte, su manera de caminar (1967, p.8).

**Esplá:** estas reflexiones sobre lo consciente y lo inconsciente se me presentan muy similares a estos tres últimos años e incluso ahora, en el intento de construir mi propia exposición sobre mi proceso vivido en la DMT.

**Fischman:** preguntarnos acerca de la especificidad de la DMT, es cuestionarnos acerca de nosotros mismos, de nuestras prácticas, nuestros principios, creencias, fundamentos, rituales, propósitos. Es indagar también en un nivel más personal aún, acerca de nuestros anhelos, búsquedas, encuentros y desencuentros como Danza Movimiento Terapeutas. Es preguntarnos por la esencia de nuestro quehacer. Es intentar conocernos en nuestra singularidad. (2005, p. 1).

**Esplá:** así es, conocernos y vivimos en nuestra singularidad, en nuestra autonomía y entonces, dirigir nuestra vida; pero claro, para poder conocer nuestra realidad es requerido un flujo de consciencia en el que el pensamiento y el sentimiento son una y la misma cosa, sin brecha ya, entre la razón (mente) y experiencia (cuerpo).

---

<sup>18</sup> Respuesta de confirmación creada por la autora de esta tesina, enlazando así a ambos en el diálogo.

**Maturana y Varela:** [...] Los humanos como humanos somos inseparables de la trama de acomplamientos estructurales tejida por la “trofolaxis” lingüística permanente. El lenguaje no fue nunca inventado por un sujeto solo en la aprehensión de un mundo externo, y no puede, por tanto, ser usado como herramienta para revelar un tal mundo. Por el contrario, dentro del lenguaje mismo el acto de conocer, en la coordinación conductual que el lenguaje es, trae un mundo a la mano. Nos realizamos en un mútuo acoplamiento lingüístico, no porque el lenguaje nos permita decir lo que somos, sino porque somos en el lenguaje, en un continuo ser en los mundos lingüísticos y semánticos que traemos a la mano con otros. Nos encontramos a nosotros mismos en este acoplamiento, no como el origen de una referencia ni en referencia a un origen, sino como un modo de continua transformación en el devenir del mundo lingüístico que construimos con los otros seres humanos. (2003, p. 155).

**Vella:** Como indicaba Davis (1989), las palabras son el almacén de la experiencia. Sirven en un nivel cultural porque estudiar la historia sin la ayuda de palabras escritas o habladas sería una tarea sobrehumana. Las palabras desempeñan para el individuo la misma función que para la sociedad. La historia vivida de una persona está en su cuerpo pero su historia consciente está en sus palabras. Si no tiene memoria de sus experiencias, carecerá de palabras para describirlas. Pero, si las recuerda, las traducirá en palabras habladas o escritas, una vez que la memoria se traduce en palabras, cobra una realidad objetiva. (2012, p. 151).

**Brea:** Hacer consciente es hacer más visible a los ojos de la mente cómo son esos caminos; poder describirlos a través de la expresión (verbal, artística, en

movimiento...), encontrarles el sentido, imaginar hacia dónde se dirigen y recorrerlos en el aquí y ahora, a través del sentir, o del pensar pero siempre en movimiento, de manera dinámica. Creo que hay niveles en esa trayectoria, y los niveles dependen del significado que va adquiriendo, pudiendo pasar por diversas re-significaciones hasta alcanzar un estado de significado que es válido para el que lo contempla y lo impulsa a emitir una acción, sea un cambio de dirección, una decisión, un juicio, una expresión... Creo que la consciencia, por encima de todo, es algo que realmente demuestra que el ser humano está hecho no sólo de carne y hueso, sino que contiene otra dimensión en sí mismo que trasciende a lo material y para lo que también está hecho. (2019)<sup>19</sup>.

**Lowen:** La expansión del ser por el mundo por medio de identificaciones y relaciones provoca el sentimiento de pertenecer. Esta sensación de pertenecer, que es una de las más importantes del organismo, indica la necesidad que tiene el individuo de contacto con su medio ambiente y con el mundo. (1977, p. 65).

**Ayra:** La conciencia y la autoconciencia están dentro de nosotros y a la vez fuera de nosotros; es darse cuenta de lo que está sucediendo en el exterior y en el interior de nosotros mismos. Son dos formas de la experiencia de la existencia; lo que existe fuera y somos capaces de identificar como objetos o sujetos, a través de la existencia de nuestras propias imágenes mentales, es decir, haciéndonos conscientes de nuestras propias respuestas. En DMT se estimulan ambas experiencias, conciencia de lo que acontece a nuestro alrededor y a la vez de cómo respondemos a lo que sucede y a lo que surge de dentro. A través del diálogo

---

<sup>19</sup> Transcripción fiel a partir de reflexión personal compartida de la compañera de Máster Brea, L. (2019).



corporal y verbal, haciendo explícito lo implícito, desarrollamos nuestra conciencia y aumentamos nuestra autoconciencia. (2019)<sup>20</sup>.

**Álvarez Munárriz:** en efecto, la concepción que se tiene de uno mismo y el modo cómo se vive un papel importante en la vida de la gente en la medida en que es fuente de sentido y experiencia para sus vidas: el amor, la amistad, la responsabilidad laboral, los derechos y obligaciones, la forma en que nos vemos unos a otros, el reconocimiento, la sanción, etc. Las creencias que los seres humanos tienen acerca de ellos mismos constituyen una fuerza poderosa en su vida individual y colectiva. La manera cómo nos percibimos a nosotros mismos constituye una especie de faro que, tanto a nivel consciente como inconsciente, orienta e influye en nuestras preferencias y decisiones. (2011, p. 409).

**Esplá:** ... tan imperante entonces la noción del sí mismo siempre en relación con los demás, con el entorno que nos rodea.

**Damasio:** Me temo que no es sencillo hablar del sí mismo, porque según sea la perspectiva que se adopte, el sí mismo puede ser muchas cosas. Puede ser un “objeto” de investigación para psicólogos y neurocientíficos; puede ser una fuente de conocimiento para las mentes en las que aflora; puede ser tenue y replegarse detrás de una cortina, o estar presente con convicción ante los focos. Puede confinarse en el aquí y ahora, o abarcar la historia de toda una vida [...] [por ejemplo, para Carmen, en estos tres últimos años de su vida cuya reflexión puede

---

<sup>20</sup> Transcripción fiel a partir de reflexión personal compartida de la compañera de Máster Ayra, E. (2019).

extenderse más allá en el pasado] [...]. El sí mismo es como una fiesta, siempre nos acompaña. (2010, p. 262).

**Horton Cooley:** Cada uno a cada uno un espejo

refleja el otro que pasa<sup>21</sup> (1902, citado en Horton Cooley, 2005, p.25).

**Esplá:** ... donde el sí-mismo es reflejo de los comportamientos y actitudes de los demás como fruto de la experiencia social y si se concreta, del lenguaje?

**Horton Cooley:** [así es...]

**Winnicott:** [a ver...] ¿Qué ve el bebé cuando mira el rostro de su madre?. Yo sugiero que por lo general se ve a sí mismo (1993, p. 96).

**Stern:** [...] algunos sentidos del sí-mismo existen desde mucho antes que la autopercepción y el lenguaje. En este sentido se cuentan el de ser agente, el de la cohesión física, el de la continuidad en el tiempo, el de tener intenciones en la mente [...]. (1991, p. 21).

**Bas:** además, en su teoría sobre el desarrollo del sentido del sí-mismo confiere una importancia central al procesamiento sensorio-motor a través del cuerpo y a la

---

<sup>21</sup> El yo del espejo es un concepto psicológico social creado por Charles Horton Cooley en 1902. Afirma que el yo de una persona crece a partir de las interacciones interpersonales de la sociedad y las percepciones de los demás. Finalmente, nos desarrollamos a nosotros mismos a través de los juicios de los demás. Citado en Horton Cooley, Ch. (2005). El yo espejo (Traducción de Eva Aladro). *CIC (Cuadernos de Información y Comunicación)* ISSN: 1135-7991. Cita original traducida por Margaret Hills de Zárate.

capacidad de entrar en relación con el entorno a través de experiencias corporales. Es decir, que consigue a partir de los conceptos psicodinámicos inferidos (como la oralidad, el apego, la independencia o la confianza) para traducirlos al terreno concreto de la experiencia directa y sentida del cuerpo, con sus sensaciones y percepciones. (2006, p. 19).

**Panhofers:** este cuerpo sintiente juega un rol importante en el trabajo somático cuyo objetivo es tomar conciencia de las sensaciones y emociones del cuerpo, utilizando los sentidos propioceptivos. Es un cuerpo que sabe y que recuerda, tal como se utiliza en la Danza Movimiento Terapia y el Movimiento Auténtico. (2012, p. 2).

**Adler:** [así es] La base de trabajo en la disciplina del Movimiento Auténtico tiene que ver con la relación: entre la persona que se mueve (*mover*) y un testigo interno, entre el sí mismo que se mueve, entre el yo y el colectivo, el yo y lo divino. Relación, relación, relación. Este don, este trabajo, este desafío de ser una persona tiene que ver con la relación. ( 2007, p.29)<sup>22</sup>.

**Pesquero:** [...] la conciencia es como un pasaje. Un abrir de ojos con los ojos cerrados para ir al cuerpo sentido, recorrer el cuerpo habitado, ponerle atención, comenzar a dialogar-me en movimiento y traer las necesidades calladas... inspirar, espirar, escuchar. Y en el aquí y ahora, el testigo interno va tomando su forma. Mi ser pensante deja espacio para que lo que está en otros planos se revele. Me muevo dentro. Me muevo fuera. Respiro. Pongo atención, escucho.

---

<sup>22</sup> Cita original en inglés, traducida por Carmen Esplá.

Me pongo al servicio del movimiento en el espacio vacío. Me muevo fuera. Me muevo dentro. Respiro. Me siento y siento el mundo en derredor. Las imágenes surgen, alimentan mi movimiento o quizás es al revés. Hay algo circular en la atención. Desde el no saber, el saber se va revelando. El testigo no juzga, el testigo simplemente da fe a lo que ocurre. Pone la mirada. Soy vista, me puedo ver y puedo verte. Puedo ver y sentir el mundo a su través. El testigo interno es testigo del mundo. Soy parte del mundo. Mi ser es un cuerpo curioso que tiene memoria. Encarno la vida que fui, que soy. Estoy en contacto con la vida de la que formo parte. Mi testigo no juzga mi vida, simplemente da fe. Abro los ojos. Respiro. La palabra decanta la experiencia encarnada. La palabra nombra. Los testigos se miran. No juzgan. Simplemente dan fe. La conciencia es como un pasaje de amor incondicional. Si existe el alma, aquí habita (2019)<sup>23</sup>.

**Laban:** hay una actitud interior de la cual la verdadera danza surge como una llama (1975, p. 90, citado por Pallaro, 2007, p. 26)<sup>24</sup>.

**Duncan:** Mi arte es ... un esfuerzo por expresar la verdad de mi Ser en gesto y movimiento (1927, p. 5, citada por Pallaro, 2007, p. 26)<sup>25</sup>.

**Whitehouse:** [yo] Poco a poco llegué a ver que el movimiento es una de las grandes leyes de la vida. Es el medio principal de nuestra vitalidad, el flujo de la energía que fluye en nosotros como un río todo el tiempo, despierto o dormido, las veinticuatro horas del día. Nuestro movimiento es nuestro comportamiento; hay

---

<sup>23</sup> Transcripción fiel a partir de reflexión personal compartida de la compañera de Máster Pesquero, Y. (2019).

<sup>24</sup> Cita original en inglés, traducida por Carmen Esplá.

<sup>25</sup> Cita original en inglés, traducida por Carmen Esplá.

una conexión directa entre lo que es y cómo nos movemos. La distorsión, la tensión y la muerte en nuestro movimiento son distorsión, tensión y muerte en nosotros mismos. (1969, p. 59, citada por Pallaro, 2007, p. 35)<sup>26</sup>.

**Keleman:** [invito a los presentes a preguntarse...] ¿cómo “me usé” a mí mismo para entrar en la discusión? ¿Era mi voz exigente o postura agresiva? ¿Me tensé en plan beligerante o me contraje en un gesto de rechazo?. Las respuestas a estas cuestiones muestran la naturaleza somática y emocional de nuestra conducta y revelan la íntima conexión existente entre las palabras, las emociones, los pensamientos y las pautas musculares. (1997, p. 17).

**Álvarez Munárriz:** [pues yo afirmo que] la actividad consciente que podemos observar en el comportamiento social de cualquier sujeto se remonta y tiene como base la dimensión inconsciente en la que se sedimentan las estructuras de la cultura de la sociedad. (2011, p.411).

**Carmen:** efectivamente, como se señalaba anteriormente... tan importante entonces, destacar lo inconsciente...

**Chodorow:** El inconsciente se manifiesta a través de un flujo continuo de sensaciones corporales e imágenes mentales. Sus productos relativamente sin forma pueden incluir latidos internos, pulsaciones, hormigueos, presiones, oleadas, oleadas de energías diferenciadas e indiferenciadas, voces internas,

---

<sup>26</sup> Cita original en inglés, traducida por Carmen Esplá.

sonidos, palabras, fantasías, sentimientos, estados de ánimo, recuerdos e impulsos (1978, p. 6)<sup>27</sup>.

**Esplá:** [...] escucho una melodía... [y una melodía suave de campanas suena... de lejos...]. [...] ¿está sonando un móvil?... ¿alguien lo ha dejado encendido?...

Y así, con aquella frase final se introduce al soliloquio 9 que anuncia el despertar del sueño; sueño imaginado que precisa de unas palabras en el despertar.

#### **soliloquio 9**

y de repente, una melodía suave de campanas suena, a lo lejos. mis ojos se abren  
suavemente. despierto y me sonrío al escuchar y sentir mi respiración.  
una sensación de existencia propia vibra por todo mi cuerpo.

Sueño, despertar, enfermedad, salud, no son modalidades de la consciencia o de la voluntad, suponen un paso existencial. [...] La función del cuerpo es de asegurar esta metamorfosis. Transforma la cosas en ideas, en sueño efectivo mi mímica del mí mismo. Si el cuerpo puede simbolizar la existencia es porque la realiza y porque es la actualidad de la misma. Secunda su doble movimiento de sístole y diástole. (Merleau-Ponty, 1993, p. 181).

En estos diálogos sobre la consciencia y autoconsciencia, a modo de *sueño imaginado*, se ofrece, como era señalado anteriormente, un pequeño mapa de palabras y sentires, estudios, teorías y reflexiones donde explorar y conectar con diferentes perspectivas y puntos de vista

---

<sup>27</sup> Cita original en inglés, traducida por Carmen Esplá.

de personalidades que se enriquecen recíprocamente. Pequeño en el sentido de que existen muchas más reflexiones y estudios pero que por limitación de palabras en este proyecto no se incluyen los argumentos de otras personalidades (lo cual sería interesante de crear en un futuro). Y mapa, en el sentido de que ante el interés y curiosidad por la consciencia y autoconsciencia, se invita a investigar sobre cada persona que participa en los diálogos, haciendo uso de las referencias bibliográficas y transitar así, los caminos de reflexión que se exponen. Estos diálogos entre mentes-cuerpos (conscientes e inconscientes) presentan una comunicación que invita al conocimiento y en su creación aparece el interés por crear emoción al lector/ a, ante la búsqueda de dicho conocimiento desde la visión conjunta de diferentes personas. A continuación y como mencionaba anteriormente, enlace desde el recuerdo y la memoria a las vivencias experienciales de la Dinámica de grupo grande, de la asignatura de Psicología de Grupo. Memoria desde la recopilación y transcripción fiel de pasajes del diario personal de dicha experiencia vivida durante el primer y segundo curso de la formación. Pero es importante destacar que al retomarlas ahora, emergen desde otro momento, otro tiempo, el tiempo presente, este “aquí y ahora” al escribir, desde una ligera renovación en aquellas reflexiones del ayer, *reflexión de la reflexión*, a modo de *consciencia de la consciencia* en otro tiempo y espacio.

### **3.3. Psicología de Grupo: Dinámica de Grupo y Grupo Grande**

Y cuando estés cerca yo tomaré tus ojos y los pondré en el lugar de los míos, y tú tomarás mis ojos y los pondrás en el lugar de los tuyos. Y entonces yo te miraré a ti con tus ojos y tú a mí con los míos. (Moreno, 1914)<sup>28</sup>.

---

<sup>28</sup> La cita está tomada de Johnson, P. (1959). *Psychology of Religion*. Nashville, TN: Abingdon Press, citado en Moreno, J. L. (1914). “*Einladung zu einer Begegnung*”, part 1, Vienna/ Leipzig: Anzengruber/ Verlag Porüder Suschitzky., citado por López-Yarto (2002).

El curso de Psicología de Grupo como Dinámica de grupo grande posee un enfoque grupo-analítico, aunque también incorpora otros modelos, donde se participa en un encuentro verbal no estructurado y con la presencia de dos facilitadores. Es una experiencia socio-terapéutica donde el desarrollo del pensamiento y diálogo, sobre temas y asuntos importantes para el grupo, es central del proceso. Se incluyen 3 sesiones de grupo en movimiento<sup>29</sup>.

### **3.3.1. El encuentro. Todo el tiempo están pasando cosas**

Inmenso grupo grande, donde me encontraba a mí misma y al mismo tiempo, me encontraba con otras personas... un encuentro. López-Yarto (2002) señala que la palabra encuentro es imprescindible en una terapia de grupo donde, el objetivo no consiste en analizar los procesos inconscientes sino, ofrecer a las personas que participan en el grupo, experiencias potenciales en el encuentro consigo mismas y con los demás.

Así, en cada encuentro, podía descubrir un nuevo rostro, sonrisas anteriormente no contempladas, tonalidades de voces y acentos no familiares para mí, como cuando vuelvo a pasear por un bosque en el que me encontré hace tiempo y la estructura es la misma pero, ahora hay nuevas plantas, han brotado nuevas flores o aquellos árboles que conocí ahora están más fuertes y robustos. De repente, personas que aparecían ante mí desconocidas pero, al mismo tiempo, tan semejantes y cercanas me ofrecían la posibilidad de poder “ser” de otra manera a cómo ya “era”.

De esta manera, me percataba de cómo en mí misma emergía algún cambio conviviendo con aquello que continuaba igual. Como decía Bion (1972), referido por Gómez, R. (n.d.), *“el grupo y los fenómenos inherentes al mismo no comienzan, sino que son la continuación de los otros grupos en los que ha participado el sujeto”*(p.10).

---

<sup>29</sup> Extraído del dossier de formación del Máster en DMT (UAB).



... entonces, ¿como en la vida misma?...

Y todo el tiempo pasaban *cosas* y yo permanecía curiosa y atenta ante la escucha kinestésica de las necesidades de cada persona, lo que me llevaba tras unos momentos, a la escucha hacia mí, cuestionándome acerca de lo que yo necesitaba, desde lo más hondo, desde mis entrañas. Y en determinado momento, necesité verbalizar y así hice, por primera y única vez, sin pensar, aún sintiendo “*como el corazón se me iba a salir por la boca*”. Acto seguido a dicha verbalización sentía insuficiente mi expresión oral (como cuando lo hacía en mi ambiente familiar y me parecía que nadie me escuchaba).

Esto me hace recordar cómo el ambiente del grupo tras mi verbalización me llevaba hacia mí misma. Me lleva ahora a reflexionar sobre cómo cada persona en el grupo puede atisbar una vía o sendero afectivo y simbólico que permite la expresión más primigenia de sí mismo de manera que se crea un ambiente donde se establecen roles, relaciones que canalizan tanto la agresión como el afecto y así, aparece el grupo como lo fue en los primeros años de vida en la familia (López-Yarto, 2002).

En algunos encuentros, ante los comentarios, preguntas y curiosidades de las personas allí presentes, recuerdo me surgían incomodidades en mi cuerpo: me picaba la espalda y al mismo tiempo, la planta del pie derecho, por momentos necesitaba respirar profundamente y comenzaba a sentir frío intenso de estar en quietud: sensaciones, necesidades y avisos del cuerpo que se me mezclaban con reflexiones como, ¿qué hay que hacer o no hacer cuando simplemente nos invitan a estar?, ¿parece que necesitaba/ necesitábamos una referencia de complementariedad del pasado para ubicarme/ ubicarnos en el presente?... o ¿era importante la experiencia de la otra persona para comenzar a iniciar la mía propia, para situarme-ubicarme-encontrarme en aquel momento? o ... ¿es que facilitaba el proceso?.

### 3.3.2 La naturaleza del grupo

En la reflexión acerca de la naturaleza del grupo surge la reflexión de cómo necesito encuadrarme en un grupo o incluso, cómo encuadrar a las otras personas para poder hacerlo individualmente, como señalaba Ayestarán (2012) “El grupo es un sistema social, construido en la interacción entre los individuos. A través de la comunicación, las personas construyen significados compartidos, relaciones afectivas, objetivos comunes y una estructura social compartida” (p. 4).

Se considera que un grupo social comprende “una colección de individuos que se perciben a si mismos como miembros de la misma categoría social” (Tajfel y Turner, 1979, p. 40)<sup>30</sup>.

Por momentos en el grupo grande, sentía la necesidad de hablar, de contestar, de rebatir, de preguntar ante algún comentario o argumento, pero siempre el corazón me palpitaba rápida e intensamente... “no encuentro espacio para entrar a dialogar”- me consolaba a mí misma. Y más tarde, *me caía la ficha...* -¿no encuentro espacio para dialogar para evitar el conflicto conmigo misma o simplemente es para facilitar mi estar? – me quedo perpleja, mirando hacia aquel, mi testigo interno.

Ayestarán (2012) señala:

Ni la similitud de los miembros, ni la igualdad de objetivos, ni el hecho de tener un enemigo común, ni el sentimiento de pertenencia de sus miembros, son suficientes por sí solos para constituir un grupo; todos estos elementos pueden definir un grupo, a condición de que den lugar a una interdependencia entre los miembros. Dicha interdependencia es algo que debe construir el mismo grupo. (p. 5).

---

<sup>30</sup> Cita original en inglés, traducida por Carmen Esplá.

### 3.3.3. Mis limitaciones. En el conflicto

Y así, reflexiono sobre cómo y cuáles eran mis limitaciones en el diálogo grupal... ¿cómo la autocrítica me limitaba a comentar sobre algo que no es que solo pensara, sino que también sentía?. ¿Me limitaba esto a la hora de verbalizar por miedo a que me etiquetasen o criticasen?. Necesitaba tiempo... y la aceptación de *mi ser limitado*. Y he de sentirme orgullosa de ello y no avergonzada. Mi persona es un ser humano limitado y en esa aceptación me vuelvo humana, al aceptar que como humana, puedo fallar y esto es acogido por mi ser compasivo. Y ello es conmigo y con los demás.

#### soliloquio 11

estiro una cinta con mis manos, ¿puedo alargar mis límites?,  
¿extenderlos, ampliarlos?  
el ansia de perfeccionismo me lleva a darme cuenta  
en este camino de mis límites.  
encontrar mis límites.

En la vivencia del diálogo, como en todos los procesos de la vida se necesita tiempo (Rycroft, 1956). Y ahora, tras ese tiempo...

#### soliloquio 12

...¿ qué siento cuando me etiquetan o critican?.  
... ¿qué siento cuando me valoran o elogian?.

Y algo más, en el conflicto, ¿cómo vivo yo el conflicto?. El conflicto, ¿viene implícito al proceso en una relación?, ¿cómo vivir el conflicto y cómo resolverlo?. Aquí, cerraba los ojos por un momento y miraba hacia dentro y sentía-escuchaba *mi conflicto*... lo podía oler, acariciar, tan solo lo dejaba estar y así, me dejaba estar en el conflicto. Pero ¿por

qué me costará tanto expresar esto en voz alta? - me preguntaba. Y además, ¿qué me remitía a mantenerme en silencio y no compartir con los demás?. Incluso me entraban ganas de proponer vivir el conflicto cambiándonos de sitio, cambiando las sillas de lugar, hablando todas las personas a la vez... como una revolución ante mi conflicto, cómo desmontando este sentir en el conflicto. Algo que ahora al recordar, en este momento, me hace sonreírme con cariño. Mi rabia se agitaba dentro de mí para llevarlo al movimiento al ver que con la verbalización no llegaba... no me era suficiente. Y directamente, me zambullía en el extremo contrario del silencio, aquí recogido con el término revolución.

Me hacía revivir emociones de mi infancia donde el amor y el odio reaparecían con este grupo grande.

Pero... ¿odio y amor al mismo tiempo?... ¿en el mismo plano?

#### **3.3.4. El grupo. La madre**

López-Yarto (2002) refiere que el grupo, como la madre, nos sumerge en una ambivalencia donde emergen reacciones de defensa primigenias como lo bueno y lo malo, lo que invita a viajar a la niñez, a la infancia ante sentimientos de odio y amor al mismo tiempo, y entre las que aparece la identificación proyectiva, comparando así al grupo con la madre. Todo ello nos ofrece la posibilidad de contemplar patrones de acción (repetitivos y adaptados) y la posibilidad de elaborar emociones, angustias y conflictos.

Así, en el grupo grande pude contemplar mi postura en los años anteriores de mi vida ante el conflicto, donde mi respuesta era la huida. No poder enraizar mis pies ante un conflicto, surgía la necesidad de evitarlo. Como si elaborar un enfado o la rabia, no pudiera existir ni estar presente. Menuda represión. Ahora reflexiono y siento que el conflicto era inevitable en aquel grupo grande y en la vida misma, de manera que de lo que se trata es de

transformar y organizar las tensiones de un conflicto emocional, un diálogo equilibrante y una escucha amable facilita a las personas la vivencia de dicho conflicto (Lewin, 1978).

Ahora, en el conflicto, respiro me espero... espero a mi cuerpo que me hable, que me susurre en la incertidumbre de qué sucederá en ese conflicto. Ya no me escapo. Me dejo estar, ser. Recibo y sostengo el conflicto.

Mis pies hundidos en la tierra se resisten ya a moverse, pues necesitan estar y ser allí, aquí, conmigo y contigo.

### **3.3.5. Liderazgo**

Y surgían entonces las preguntas existenciales... ¿quién permite qué?, ¿dónde está la autoridad?...

Según Canto Ortiz (2000), en los grupos siempre hay uno o varios líderes y así, me deleito pensando sobre líderes que dejan hacer, líderes democráticos, líderes autoritarios...

Me identifico con Canto Ortiz (2000) cuando señala que en las vivencias de grupos las personas que participan se influyen unas a las otras y aquellas influencias se caracterizan por su diversidad y constancia. Y extendiendo esta reflexión para no solamente la vivencia del *grupo grande* sino a la experiencia en los grupos donde he tenido la suerte de pertenecer (y espero pertenecer en un futuro), de alguna manera a lo largo de mi vida.

Freud (1976) en algunas de sus afirmaciones trascendentales de lo que luego sería la terapia de grupo señalaba que allí donde se da un fuerte ímpetu hacia la cohesión grupal, se da a la vez una tendencia a la desaparición de las neurosis individuales. Y es algo que concuerda con lo que cita López-Yarto (2002), en referencia a Le Bon (1895), que llamaba de “contagio emocional” y que, posteriormente, McDougall (1920) suavizaría exponiendo una serie de condiciones para que la canalización del contagio emocional se transforme en constructivismo y positivismo. Aquellas condiciones serían: existencia de continuidad en el tiempo,

surgimiento de relaciones interpersonales, estimulaciones de rivalidades con otros grupos, desarrollo de tradiciones comunes, diferenciación y especialización de funciones y la existencia de alguna forma de liderazgo.

### **3.3.6. Ausencia**

Y llega el recuerdo de la ausencia de un fin de semana a este grupo grande. Mi padre que vivía en otra ciudad enfermó y acudí a *estar con él*. Aparecía en mí el silencio, con toda la inmensidad de sus letras y recordaba y recuerdo ahora ese silencio que aparecía en algunos encuentros y que a mi parecer tanto costaba dejarlo estar. Aquel fin de semana desde la distancia sentía y extrañaba al grupo. Me preguntaba qué estarían hablando y qué estarían viviendo, respirando, escuchando...

De repente, buscaba la angustia por la dependencia que experimentaba en el grupo grande en los encuentros anteriores. Me sorprendía pues ni rastro de ella... desde el silencio y desde la escucha, sin angustia, añoraba al grupo.

### **3.3.7. Dinámica de Grupo grande en movimiento**

Transcribo fiel de lo escritos sobre el grupo grande “Leer, escuchar y sentir qué hay más allá del movimiento... hoy tan solo observar... hoy mi cuerpo no da para más”.

Ahora me percató de que ese observar no llegaba solamente desde mi mirada, desde mis ojos... sino desde muchos lugares más... “Y en ese preciso momento, me percataba” [reafirmo ahora] “que en movimiento, en la mayoría de las ocasiones, estaba en mi zona de confort; quizás, para otras personas será al revés... tendré que intentar verbalizar-dialogar en el grupo grande?”... sería salir de mi zona de confort?”. Puedo constatar ahora que era aquella mi tarea.

Necesidad de poner palabras a aquellos diálogos conscientes e inconscientes y así, continua la transcripción “allí en la gran colchoneta golpeábamos con ritmos diferentes, escucha y repetición y sincronización rítmica... y en silencio y en la escucha de nuestra piel, volvíamos a donde iniciamos nuestro movimiento, en grupo, aunque realmente no sé si éramos las que estábamos o estábamos las que éramos. De repente, siento el mismo viento que nos aleja y nos une, los mismos olores, la misma piel y el mismo acompañamiento de antes en ese viaje de ida pero ahora, quizás nuestros movimientos son un poco más enérgicos a la vuelta, hay más seguridad y mayor contacto, incluso mayor sostén. Ya hicimos un viaje de ida; en el de vuelta ya sé algo sobre cómo respiras y cómo te mueves y cómo y qué me mueves. Pero dejo abierta la posibilidad de que aún recorriendo el mismo camino, quizás ya es un camino diferente, en el tiempo.

De repente, algo se ilumina en mí... la perspectiva... las diferentes perspectivas... Escuchar y mirar desde otro sitio... recuerdo mirar las sillas, donde nos sentábamos en el encuentro del grupo grande, desde diferentes ángulos... diferencias entre grupo grande verbalizando y grupo grande en movimiento.

Es en movimiento viviendo y transitando el espacio cuando llegaba el encuentro con varias personas, con la escucha en mis ojos, y el diálogo en mi cuerpo, en mi mirada y así, el descubrir la vivencia de otro grupo grande, ahora en movimiento”.

Inmensa comunicación del cuerpo... en quietud y en movimiento.

### **3.3.8. ¿Escribo? ¿No escribo?. Cuando las palabras se esconden**

Y en la memoria de mi cuerpo queda aquel encuentro en el grupo grande en que tomé la decisión de no escribir. Me dediqué entonces a estar, a escuchar, a mirar y contemplar, a respirar... y aparecía un encuentro diferente, una perspectiva en el sentir muy distinta. Sólo estar y ser. Y comenzaba a mirar la voz de las personas allí presentes que verbalizaban, a oler

el diálogo, a tocar la sensibilidad y el miedo cuando aquella persona verbalizó su propio miedo a hablar en el grupo grande... aquella empatía y empatía kinestésica, escuchar la respiración y el movimiento de las manos de aquella persona que nos hacía reír... saborear y disfrutar al fin, el compartir con los demás el *grupo grande*.

Y este no escribir me hace recordar mi última performance, *cuando las palabras se esconden* (2017), la cual me brindó la posibilidad de investigar y sentir aquella no utilización de las palabras y el por qué, (pues yo puedo hacerlo). Realmente siento y pienso que hay algunas veces que las palabras se esconden para dar paso y protagonismo a otros sucesos, experiencias, sentimientos que son inexplicables con palabras.

Momentos que atienden más al cuerpo, a lo efímero, a lo inmediato; pero en otras ocasiones, quizás es una patología de nacimiento o un accidente lo que produce ese no poder verbalizar. Entonces, allí y entonces, aquí y ahora, me aparecen preguntas como: ¿podría una persona que no puede hablar asistir a un grupo grande?... ¿qué significaría para esta persona que no puede hablar estar en un grupo como éste? ... ¿y cómo se comunicaría y cómo la entenderíamos los demás?... ¿cómo viviría la experiencia una persona que no puede hablar este grupo grande?.

En una sociedad como la que vivimos, ¿disponen estas personas otras posibilidades de comunicarse o es tan solo a medias?.

El acoplamiento de la comunicación verbal y no verbal ofrece pasos para el compartir en un grupo, estilos y maneras de conductas, convirtiéndose así, en imprescindible para la interacción grupal (Marín y Medina, 1997).



### 3.3.9. Fondo-figura en el grupo grande

A modo de recuerdo, las palabras de Zelaskowski & Ramos, C. (2014),

The chaos, emerging from the initial breaking of the containing group circle and the scramble to start the mosaic which for a while appears formless, gradually recedes as images, suggestions of images and abstract indistinct forms gradually appear. Some students dedicate their efforts to coordinating the activity and adding form, others seem to randomly add pieces, unconcerned with making meaning. Some build pathways and bridges between remote parts. Rarely is anything allowed to remain disconnected, although this may have something to do with the emotional climate at the time (p. 16).

Estas palabras me evocan la mudanza en el recuerdo a aquel nuestro grupo grande donde, es cierto, no existían materialmente esas piezas para formar un mosaico; sencillamente las presencias, palabras, gestos y movimientos, respiraciones y ruidos iban conformando ese mosaico, desde la verbalización de algunas personas danzando entre el silencio de otras, abrazando la escucha, la mirada, a cualquier expresión de los cuerpos allí presentes... piezas de aquel mosaico grande, de aquel grupo grande. Malcom, P. (1978) señalaba que tras tener en cuenta que Goldstein (1995) consideró al sistema nervioso central como una red (network) enlazando su actividad con los principios de “figura y fondo” de la psicología de la Gestalt junto a Foulkes (1981) que adaptó dichas ideas a la vivencia en la psicología de grupos, concibiendo así al grupo como un todo, ahora lo que ocurre y se vive en un grupo, solamente toma sentido y pleno significado al contemplar la luz de la presencia del grupo y sus participantes, allí en el fondo, acercando a cómo el desarrollo y los tiempos requeridos en el proceso grupal se reconocen como *group matrix* (la matriz grupal).

#### **4. Sobre la consciencia y el inconsciente en la DMT. Me muevo. Me dejo mover**

En la DMT, como Panhofer señala: “se da un diálogo entre el consciente y el inconsciente, requiriendo atención, escucha y respuesta para conectar con las imágenes somáticas a través de las modalidades sensoriales” (Panhofer, 2009, citada en Panhofer, 2012, p. 7).

Chodorow (1994) apunta cómo el movimiento puede activar procesos conscientes e inconscientes a la vez: por un lado, puede ayudar a reforzar la posición del ego, poniendo límites claros y añadiendo orientación en el espacio, por otro lado, el movimiento puede abrir acceso a mundos internos y a la psique inconsciente. Mediante una dedicación plena, el trabajo expresivo corporal engloba por lo tanto un intercambio entre el consciente y el inconsciente y permite la llegada de información de lugares desconocidos. La DMT Kaylo confirma que “el consciente corporal es nuestra consciencia más primordial e inherente consciencia de existencia” (2004, p. 4, citado en Panhofer, 2012)<sup>31</sup>.

Y es que en dicho intercambio de información entre el consciente y el inconsciente es imperante destacar que, aún no siendo éste último la clave de la sabiduría, puede aparecer como un camino hacia ella (Fernández, 2006).

¿Acaso entendemos alguna vez lo que pensamos? Únicamente entendemos el pensamiento que no es más que una ecuación, de la que nunca sale más de lo que hayamos metido en ella. Ése es el intelecto. Pero más allá de él existe un pensamiento en imágenes primigenias, en símbolos que son más antiguos que el hombre histórico, innatos a él desde tiempos inmemoriales, supervivientes a todas

---

<sup>31</sup> Cita original en inglés, traducida por Heidrun Panhofer (2012).

las generaciones, eternamente vivos, que colman el trasfondo de nuestras almas. Una vida plena sólo es posible si se establece un acuerdo con ellos; la sabiduría consiste en regresar a ellos. En realidad, no se trata ni de fe ni de conocimiento, sino de la concordancia de nuestro pensamiento con las imágenes primigenias de nuestro inconsciente, que son las madres inimaginables de ese pensamiento que a su vez remueve nuestra consciencia. (Jung, 2003, citado en Fernández, 2006, p. 6).

En la DMT es imperante la consciencia y autoconsciencia corporal, educación somática que se va entretejiendo y explorando a través de patrones de movimiento y posturales, dirigiendo nuestra mirada desde la mente consciente, desde la escucha del cuerpo en el momento presente, dejando que quizás acontezcan emociones, sentimientos, imágenes, recuerdos de etapas pasadas de vida. Así desde el cajón del inconsciente, el cuerpo se abre haciendo posible que la fuerza interna de nuestro ser sea contemplada y tocada. Como Fuchs (2012) señala: “El aprendizaje corporal significa olvidar lo que hemos aprendido o hecho explícitamente y dejar que se hunda en el conocimiento implícito e inconsciente” (p. 13)<sup>32</sup>.

Destacar la importancia por igual de los procesos no verbales como verbales donde el consciente posible aparece como gran fuente de información acerca de ellos. Al poner atención a nuestras sensaciones físicas que en un principio se caracterizan como pre-conscientes así como a sus contenidos, se puede llegar al consciente (Antilla, 2004).

La mente consciente penetra en áreas inconscientes e inexpressadas del cuerpo, despertando la consciencia en el cuerpo e integrando el cuerpo y la mente en un todo coherente. El diálogo entre la mente consciente e inconsciente es

---

<sup>32</sup> Cita original en inglés, traducida por Carmen Esplá.

fundamental para este trabajo. Sin embargo, si solo nos relacionamos con el cuerpo con intención consciente, esto puede llevar a una forma de ser demasiado autoconsciente o controlada; en esto nos expresamos principalmente a través del sistema nervioso, lo que puede conducir a disturbios. El movimiento dirigido conscientemente debe equilibrarse mediante la entrega al proceso inconsciente, al flujo de los fluidos dentro del cuerpo y la expresión libre y espontánea del yo interior del sentimiento. La relación entre la voluntad y la rendición es el problema aquí. (Hartley, 2004, p. 55).

Y dicha relación se me hace complicada dentro de los patrones de comportamiento aprendidos personales a lo largo de mi vida, a partir de las necesidades de comprender y asimilar los por qué... a nivel ahora de una mirada hacia el existencialismo de la vida.

En un acercamiento a la terapia de la DMT, el material inconsciente que aparece desde el movimiento se puede elaborar desde la consciencia, como se señalaba anteriormente para poner en desarrollo el sentido del yo. Al igual que en el psicoanálisis, al elaborar la historia personal, emerge un proceso de desarrollo donde el ser humano evoluciona.

Y el cauce de esta reflexión profundiza ahora en este texto, hacia otra etapa de vida, una etapa mucho más lejana de estos tres últimos años... mi infancia y mi adolescencia.

Se considera en la DMT que la mirada hacia estas etapas de vida es crucial y de esta manera aquí se recogen, tras haber sido elaboradas y contempladas conjuntamente en el proceso de formación de DMT y en mi proceso terapéutico personal.

#### 4.1. Dibujo y pintura, danza y movimiento en mi infancia y adolescencia

El recuerdo o la voz se encuentran nuevamente cuando el cuerpo se abre una vez más al otro o al pasado, cuando se deja atravesar por la coexistencia y significa de nuevo (en sentido activo) más allá de sí mismo. Más: incluso apartado del circuito de la existencia, el cuerpo no cae nunca del todo en sí mismo. Incluso si me absorbo en la vivencia de mi cuerpo y en la soledad de las sensaciones, no consigo suprimir toda referencia de mi vida a un mundo. (Merleau-Ponty, 1993, p. 182).

Y en ese recuerdo, recuerdo... y me muevo y me giro, y alargo mi mirada y fluyo como río en mi sentir mucho más allá, como señalaba anteriormente, mucho más allá de estos tres últimos años, hacia mi infancia y adolescencia, periodo en el que reconozco que mis palabras brillaban por su ausencia; de esta manera, descubría en la expresión plástica y en el movimiento y la danza unas hermosas y cálidas vías de expresión.

La investigación reciente sobre memoria autobiográfica se ha apoyado en general, en el modelo *Self Memory System*, SMS, de Conway y Pleydell-Pearce (2000). Este modelo explica cómo se organiza la información autobiográfica, de forma jerárquica. En los niveles superiores se almacena información más abstracta y conceptual sobre uno mismo, como la *historia vital*, en forma básicamente narrativa, dividida en diversos temas y periodos de tiempo extensos. En el nivel más bajo se almacena información sobre episodios específicos, incluyendo detalles contextuales, sensoriales y emocionales, que otorgan al recuerdo personal

su característica viveza y la sensación de re-experimentación, asociada a la conciencia *autonoética*. (Boyano, 2012, p. 98).

Y así, a continuación, desde el momento presente, se ofrece al lector/ a el recuerdo de momentos muy significativos de estas etapas, mi camino desde la infancia y adolescencia y aparente madurez desde el dibujo y la pintura, el movimiento y la danza, a modo de información autobiográfica, como base para comprender determinados procesos vividos más tarde, en la formación como Terapeuta de Danza Movimiento y que se expondrán en apartados siguientes.

El modelo SMS<sup>33</sup> es convergente con el marco teórico de los modelos de memoria reconstructiva, que suponen que no existe una ubicación única para la huella de la memoria, sino que el acto de recordar consiste en un patrón de activación que vincula amplias áreas del cerebro (Damasio 1989; Schacter, Norman & Kosutal 1998). Por tanto, cuando un individuo rememora un episodio de su vida reconstruye de forma transitoria el recuerdo, uniendo diversos tipos de información, almacenados en distintas regiones del cerebro, desde múltiples subsistemas: vincula información visual y sensorial, recluta información verbal y emocional, establece relaciones causales y narrativas. (Boyano, 2012, p. 99).

Y sin saber mucho de arte en el recuerdo de mis cuatro años y tras contemplar mis dibujos y pinturas de aquella época hasta los quince años, logro vislumbrar ahora cómo éstos aparecían ante mí, como vía y medio de expresión de sentimientos, pensamientos, emociones

---

<sup>33</sup> Self Memory System, SMS, de Conway y Pleydell-Pearce (2000).

profundas e íntimas y también de disfrute y de placer: un poner colores y ritmos de danzas a mi mundo, aquel mundo compartido.

En casa éramos cinco: mi abuela, mi madre, mi padre, mi hermana y yo.

Aquel día, hace ahora treinta y cinco años, se anunció cambio en las paredes de casa, es decir, se quitaría el papel que las cubría y éstas serían pintadas. Toda la casa estaba revuelta pero sin importarme esto, de repente, se me abría una dimensión de espacio enorme, al recibir y celebrar el permiso que se nos daba a mi hermana y a mí, de pintar en las paredes por unos días; tras haber pintado y dibujado hasta ahora solamente en papeles tamaño máximo A-4, se abría un universo inmenso antes no contemplado. Espacio. Mirar, percibir y tocar tanto espacio sin saber por dónde comenzar, aún consciente de que el tiempo era limitado. En aquellos días anteriores a la pintura de la casa recuerdo junto con mi hermana mis despertares tempranos, excitados y gozosos, por disfrutar aquella especie de mural, que en unos días se convertiría en sagrado. Es dulce el recuerdo de compartir con mi abuela lo que iba dibujando y pintando, pues en ese crear y pintar yo le iba narrando con mis palabras, con mis historias sobre lo que dibujaba o que quizás, inventaba sobre la marcha. Ella por enfermedad había perdido la vista poco a poco y no podía ver mis dibujos y pinturas. Ella era mi cómplice compañera de juegos y estar en mi infancia.

Dibujar con bolígrafos, lápices y ceras de colores, moverme, saltar, jugar... en la cola del supermercado junto a mi madre, en la cola del autobús a casa, en la sala de espera del médico, en el parque de al lado de casa y en la amplia terraza de nuestro hogar, recibiendo los rayos de sol amables que acariciaban mi cuerpo mientras pintaba a mi abuela cómo cuidaba las plantas que allí crecían y se dejaban mimar. Recuerdo dibujar cada tarde esperando a mi hermana que llegara del colegio y pintar esperando a papá que llegase del trabajo, dibujar y mirar a mamá cómo iba de un lado a otro haciendo y re-haciendo ... dibujar, pintar, moverme y danzar... y disfrutar de ello y buscar a alguien con quien compartir ese jugar y crear.

Y entre juegos, dibujos y pinturas, bailaba y bailaba. Mis aficciones y juegos danzaban entre ese dibujar y pintar, y bailar. Cuando estaban todos ocupados, entonces corría al salón de casa y allí hacía de él mi templo, mi templo del expresarme en movimiento, imaginando historias, danzas... jugaba y creaba. De repente, me sentía observada y girando mi cuerpo, mi mirada hacia la puerta del salón, encontraba a mi madre que aplaudía y me sonreía... ¿Por qué me enfadaba tanto y le gritaba diciéndole que por qué me espiaba?... Inicios en mi búsqueda de la intimidad, supongo.... Aparecían aquellos movimientos oscilantes en la infancia del “te quiero - te odio”. Y más tarde, me apaciguaba y la invitaba a que viera la danza creada. Pero ya, por decisión mía propia.

### **soliloquio 13**

y en estos momentos y sintiendo la ausencia física de estas tres personas, abuela, madre y padre, siento cómo me cuesta proseguir en este escribir, en este dibujar palabras.

*ganas de lágrimas* y éstas aparecen y me acarician ante estas ausencias.

el recuerdo aquí y ahora de sus afectos,

de aquellos brazos, abrazos y miradas pervive en mí y

esto me trae mucho amor...

A los once años proseguía mis estudios de danza clásica, iniciados seis años antes con un carácter más lúdico entonces y que conllevaban ahora, profesionalidad, lo cual requería muchas clases y prácticas más arduas. Más tarde accedía a los estudios profesionales y aquí comenzaba mi vivencia dividida entre el disfrute y la angustia. El disfrute porque en el movimiento me encontraba y me sentía plena y la angustia porque en dicho movimiento, por momentos y ante la mirada enjuiciadora de profesores y profesoras me sentía muy pequeña y vulnerable. Aquí recordar las palabras de Hartley (2004) mencionadas en el apartado anterior



donde se exponía que una excesiva autoconsciencia puede traer disturbios. Y así, llegaban el mirar con detenimiento cada paso, cada movimiento, en cada elevación de brazos, en el alargar mis empeines de los pies todo lo que podía... repetía una y otra vez intentando alcanzar perfección en cada movimiento, en cada respiración. Agotaba todo mi ser y aquel disfrute y capacidad creadora de la infancia se iba apagando poco a poco. Al descubrir la danza contemporánea me sumergí en ella al emocionarme su carácter más libre y orgánico. Aún así, continuaba los estudios de danza clásica...

La perfección vuelve agotador el hecho de existir. En perpetuo conflicto con su vida, la persona perfeccionista termina postrado, abrumado por el hecho de ser limitado y vivir en un mundo defectuoso, abatido, además, “por sus propios errores y fracasos. Para el perfeccionista el don del ser y de la existencia es una carga incesante, con todo lo que significa de desilusión y frustración”. (Peter, 2003, p. 6).

Y así, se comenzaba a acentuar este sentir y la angustia ante la exigencia, el perfeccionismo, la exactitud y la insuficiencia y frustración llegaba al trote por cada milímetro de mi cuerpo, de mi sentir, de mi pensar... Pero en esa exigencia de la danza clásica convivían otros matices que también me aportaban unas vivencias maravillosas. Y así, paso a paso, concluiría aquellos estudios de danza clásica. Pero antes ...

Mamá enfermó... Así... de repente. Apenas seis meses y la acompañaba en el hospital en su enfermedad terminal. Seis meses más y mi vida cambiaba ciento ochenta grados con la muerte de mi madre. Y debido a sus necesidades de cuidados, mi abuela marchaba a vivir a casa de mi tía. Dos pérdidas, aún tan diferentes... pero en el mismo momento.

Dejé de pintar...

Pero no dejé la danza... continuaba las clases de danza; y en casa, en aquel salón seguía danzando y moviéndome lo que me permitía respirar, llorar, sacar mi rabia, mi vulnerabilidad, mi tristeza, mi soledad... a pesar de que, allí y en determinados momentos que llevaba mi mirada hacia la puerta, ya no encontraba a mi madre.

#### **soliloquio 14**

##### **comiat d'una mare**

orquídies. pit que nodreix. mans que acaricien el meu front. mirada que escolta.

llavis que somriuen i pregunten. braços càlids i amplis que protegeixen.

tu en l'escolta, sempre. tu en el fer per i per als altres.

¿et disculpes per plorar, per no arribar ...?

cicatriu i ferida profunda brolla des la teva mirada. des les teves mans.

des llavis que llavors ja no somriuen i ara les paraules juguen amb nosaltres

a fet i amagar. tot i així, mirades, somriure, tendresa i amor.

avui el cel està taronja. avui un nou i diferent alba ... sense tu.

la ràbia a les mans, en el meu pit. i murmuris d'amor<sup>34</sup>.

Se aclara al lector/ a el cambio de lengua castellana a catalana en este soliloquio 13. La formación en DMT conlleva, mencionado anteriormente, el requisito de un proceso de terapia personal, y es en éste, donde se elaboraba el duelo y despedida de mi madre. Mi residencia era Barcelona en donde la lengua castellana y la catalana se abrazan, ofreciéndome calidez y ritmos de acompañamiento en aquellos y estos momentos de ahora. Esa calidez prosigue pues, tras realizar mi proceso terapéutico de DMT, pervive en mí presente al escribir esta tesina.

---

<sup>34</sup> Adjunta traducción en castellano en Anexo I.

Boyano (2012) afirma:

La actividad amigdalina es el mejor predictor de la riqueza subjetiva y de las propiedades *fenomenológicas* de los recuerdos, autobiográficos, correspondientes a periodos emocionalmente intensos. Los datos de estas investigaciones sugieren que la actividad de regiones del cerebro, tradicionalmente consideradas emocionales, generalmente situadas en el MTL, y asociadas a la codificación, pueden funcionar también en los procesos de recuperación. Durante los procesos de recuperación participarían en procesos como el registro de familiaridad del elemento, la experiencia recolectiva y, por consiguiente, el control de la fuente del recuerdo. En suma, el córtex frontal, el hipocampo y la amígdala, participarían de forma conjunta en la recuperación autobiográfica (Detour et al, 2011; Greenberg et al, 2005; Addis et al, 2004; Viard et al, 2011). (p.99).

Años después de la muerte de mi madre, llegaba el momento de volar, de marchar de casa. Mi padre quedaba solo. Esta primera despedida fue complicada pero como residía en una ciudad cercana volvía de visita al hogar con regularidad, lo que permitía que la culpabilidad se difuminara un poco. Culpabilidad por sentir y pensar que abandonaba a mi padre.

Aparecía el compartir los agradables momentos de una nueva vida entremezclada con esa culpabilidad en mi sentimiento de abandono hacia mi padre. Aún así, me vivía con los nuevos estudios de danza compaginando con trabajo en compañías de danza, donde llegaba el aprendizaje, el compartir, el disfrute y la risa.

En un ensayo de una compañía de danza me lesioné y cesaba el movimiento. Aparecía la frustración, la insuficiencia y la vulnerabilidad. Acudía aún con mi lesión a las clases de mi último año de mi formación en Pedagogía de Danza cuando un día, recibí unas preguntas de

una de las docentes ante su mirada hacia mis pies, cuyos dedos gordos poseen una deformación de nacimiento: *-¿por qué te dejaron acceder a los estudios de Danza Profesional con estos pies? ¿cómo has podido bailar estos años en las zapatillas de punta de danza?...* Tras la rabia, la confusión, la negación tomaba contacto con mis límites: dejaba al descubierto mis pies los que escondí como estigmas menores, durante años. Aceptaba mis límites y abrazaba aquellas preguntas, aún con rabia y desconcierto.

De esta manera, la aceptación del límite se convierte en el acto de conocimiento que le permite al hombre acogerse como es y mostrar su horizonte humano. Por esta razón, la antropología del límite distingue entre proceso de hominización y el de humanización. El primero dado automáticamente por la misma pertenencia a la especie y condicionado biológicamente, a diferencia del segundo que supone un arduo trabajo voluntario, y que precisamente esta antropología supone el trabajo de orientación al límite. (Garza, s. f., p. 2).

Y aquí, comencé a pensar y a sentir, desde el cuerpo dolorido y vulnerable, en rehabilitación. Muchas preguntas y dudas acerca de mis caminos de vida. Tras mi proceso de rehabilitación y la finalización de los estudios mencionados, me sumergí en el ámbito de la educación somática del cuerpo: Métodos Pilates y Feldenkrais, Hatha yoga y Biodanza.

Me adentraba en un mundo de escucha hacia mi cuerpo y compaginaba mis formaciones con el trabajo: sesiones de acompañamiento en consciencia corporal, reeducación postural y danza. Se acentuaban los momentos en que, en dicho acompañamiento que en principio, eran desde el cuerpo (a modo únicamente físico), acontecía algo más. Emociones, sentimientos y pensamientos de las personas que asistían a las sesiones eran compartidas. Aparecía mi respeto y la necesidad de formarme para acompañar profesionalmente en esto que acontecía.

Así, llegaba el darme cuenta de que mi camino se ampliaba más allá de lo que hasta ese momento era capaz de vislumbrar.

Fue un día importante cuando descubrí que no enseñaba danza. Enseñaba a Personas ... Tal vez había algo en la gente que bailaba, un impulso natural, no formado y al principio incluso fugitivo. Si pudiera encontrar formas de liberarlo, si pudiera enfrentar lo que interfería e impedía su expresión, podría encontrar el comienzo de lo que significó mi descubrimiento. (Whitehouse, 1969, pág. 59-60, citado en Pallaro, 2007, p. 35)<sup>35</sup>.

Abría mis brazos y permitía ese camino que se ramificaba y aparecía una oportunidad en el compartir el disfrute de crear con un grupo de arte, a través de la pintura y la videodanza surgiendo entonces, mi encuentro con la poesía visual.

La creatividad básica del ser humano consiste en trabajar hacia su pleno desarrollo, en la realización de sus propios potenciales, en dejarse crecer. Lo que creamos primero somos nosotros mismos, y es de nosotros mismos que surge el productor (Whitehouse, ca. 1956, p. 40, citado en Pallaro, 2007, p. 37)<sup>36</sup>.

---

<sup>35</sup> Cita original en inglés, traducida por Carmen Esplá.

<sup>36</sup> Cita original en inglés, traducida por Carmen Esplá.

## **4.2. Aunar caminos: descubrir la Danza Movimiento Terapia**

Encontrar las palabras adecuadas, concisas, respiradas y con presencia, ponerle voz a lo que narraba mi cuerpo era una tarea pendiente. Mi escucha era mayor a mi discurso y aquí me balanceaba en la búsqueda de un equilibrio. Me daba cuenta de que en esa escucha perdía la oportunidad de mostrar a la otra persona que me acompañaba la posibilidad de poder estar en la posición de escucha; y por supuesto, me resbalaba en la ocasión de escucharme en voz alta a mí misma y elaborar la sinfonía armónica de pensamientos, sensaciones, emociones y sentimientos a través de palabras.

Así, aquellas palabras escondidas danzaban cada vez con más fuerza cada día que pasaba. Se me presentaban a modo de colores, movimientos, sonrisas, lágrimas en situaciones adversas y no, donde saltaban la pequeña brecha y se escapaban y se hacían presentes. Aquel día (noviembre, 2014) buscando la posibilidad de llevar a cabo un proceso terapéutico a través del cuerpo y el movimiento, hallé la Danza Movimiento Terapia. La motivación y el compromiso se mudaron y se quedaron a vivir conmigo...

Considero que el compromiso en el ámbito de una formación como la del Máster en DMT es lo que permite que se profundice y se progrese plenamente.

En el ámbito de la terapia personal dicho compromiso me conecta con lo valioso de mi interior. Pero claro, el compromiso supone cambio, riesgo, evolución, dedicación, esfuerzo y, también en algún momento, dolor. Supone vivir... vivirse.

Y así, ante mi solicitud a la formación de DMT me preguntaba ante los riesgos, los momentos de indecisión, frustración, ira, tristeza que acontecerían si me adentraba en este camino. Los miraba de frente, preguntándome una vez más si consideraba que era mi necesidad en aquel momento. Y sí... lo era.

## **5. Comprender: Compromiso conmigo y con los demás**

Tras los cursos introductorios para la admisión en la formación de DMT donde disfruté y sentí desde mis entrañas que “estaba donde tenía que estar”, comenzaba el Posgrado y aparecía el encuentro con los demás, el compartir, la escucha y ser escuchada a través del movimiento y de la palabra; llegaba ese “caminar conmigo y con los demás” pero también surgían el nerviosismo, momentos de impotencia, ignorancia, de equivocarse, de descubrimientos, de vulnerabilidad... todo junto, aunque no mezclado.

Y por supuesto, en movimiento...

Estamos en movimiento, y cambiando todo el tiempo. Entramos al mundo desde una gran nada, nos extendemos en diferentes direcciones. Descubrimos constantemente cosas nuevas. Actuamos (en el mundo) desde y con nuestro cuerpo. El cuerpo es la experiencia primera de todo. Esto es irreversible e inevitable. Aunque sea difícil nos abre grandes posibilidades. Se trata de abrirse al mundo usando nuestros sentidos. Dejándonos sentir somos, tomando consciencia de que estamos vivos. (Skårderud, p. 11, 2004 citado en Vishnivetz, 2017).

Concuero con Skårderud (2004) en la persona moviéndose, sintiendo, actuando, viviendo y en dicho estar en el mundo, vivirse con los otros, interactuando en la creación y experiencia del proceso de la persona consigo misma como con los demás.

Y así, en algunas asignaturas del Máster además del encuentro y sesión en movimiento, también surgía la oportunidad del trabajo más intelectual en grupo, donde los encuentros y desencuentros aparecían en la comunicación, en el comprender y escuchar, en la toma de decisiones y satisfactoriamente, llegaba el compartir y la conclusión de dichos trabajos.

Aparecía el ser mirada y el mirar a los demás, el reconocimiento y acontecía una reflexión hacia mi propia identidad a modo de conciencia, donde se aúnan el ser, pensar y actuar que dan sentido a la vida.

### **5.1. La exposición: 1º curso del Máster de DMT**

En aquellos momentos del primer curso de la formación, donde mi vulnerabilidad estaba muy presente ante diversas situaciones personales, desde el comienzo de este Máster en DMT, percibí un espacio de escucha y diálogo, de seguridad, respeto y profesionalidad y así, junto con el inicio de mi terapia personal desde dicha DMT, abría suavemente las puertas de mi inseguridad y desconfianza.

Erskine, Moursund & Trautmann (2012) afirman:

Necesitamos la relación: necesitamos pasar tiempo con personas que nos respeten y nos valoren, que apoyen los esfuerzos que hacemos para expresarnos como individuos singulares, y que nos cuiden y nos den cariño cuando necesitamos recibir cuidados y cariño, pero que también aplaudan y celebren nuestra capacidad de cuidar de nosotros mismos. (p. 11).

### **soliloquio 16**

cerrar los ojos y abrirlos hacia mi interior: una mirada interna. y los sentidos se amplían.

escucho mi respiración. escucho mi cuerpo. dejo y pemitto estar.

espero. espero. espero.

y desde aquel primer impulso que llega,

me dejo mover

envuelta en la confianza y la voluntad.



... aquí y ahora recuerdo estas sesiones,  
al grupo...

Se especifica al lector/ a que las experiencias vividas narradas a continuación corresponden a las asignaturas de Preparación a la DMT, Análisis de Observación del Movimiento, Aproximaciones al Embodiment, Psicología Evolutiva y Anatomía del primer curso de la formación. La asignatura de Preparación a la DMT, desde una metodología grupal de auto-experiencia nos guía hacia una finalidad esencial “aprender a través de la propia experiencia”<sup>37</sup> donde era necesario llevar un diario sobre la vivencia de las sesiones. En la asignatura de Análisis y Observación del Movimiento también era necesario llevar un diario de las experiencias vividas, las cuales se hallaban integradas en algunos aspectos del setting en DMT, aunque no reflejaban el desarrollo de sesiones terapéuticas sino más bien un espacio de auto-experiencia y auto-reflexión desde dinámicas estructuradas<sup>38</sup>.

Con el apoyo, ahora, en mi diario de la asignatura de Preparación a la DMT llega el recuerdo de cómo en estas sesiones mi mirada fluctuaba con escucha hacia dentro y hacia fuera, precisamente para vivir lo que estaba dentro y fuera de mí, en continua relación en la experiencia de grupo. Percibía cómo lo que vibraba en mi interior, influía de igual manera que lo que se movía o permanecía en quietud por fuera. Y hubo momentos en los comienzos donde me encontraba frente a resistencias y bloqueos ante mis deseos de saltar, gritar, correr... y así, recorrer el espacio donde se llevaban a cabo las sesiones, pero sentía que me faltaba el impulso suficiente para expresar esto libremente, como si *desde mi cintura una cuerda me frenase y llevara a proseguir un ritmo formal, no diferente*, que ahora contemplo y defino como mi búsqueda y posicionamiento en el grupo, lo cual también ahora reconozco que necesitaba su tiempo y espacio.

---

<sup>37</sup> Extraído del dossier de formación del Máster en DMT (UAB).

<sup>38</sup> Extraído del dossier de formación del Máster en DMT (UAB).

Recuerdo cómo en una de las sesiones apareció mi voz alta y clara (desde una dinámica donde en movimiento surgía una situación imaginada donde me situaba en una montaña y gritaba, gritaba un saludo y un “*eo eeeeeooo*” buscando fuera el eco), comprendiendo y acomodando esto, ahora, en la importancia de las resonancias y sintonías conmigo misma y con el grupo, tan importante como persona y en la labor como Terapeuta de Danza Movimiento.

Como Schmid y Mearns (2006) señalan:

Las personas resuenan en formas diferentes con ellos mismos, los otros seres humanos y su medio ambiente. Tales resonancias son siempre una experiencia mezclada, eco de lo que viene de afuera y también de lo que viene desde adentro. Para el terapeuta es esencial distinguir entre las diferentes fuentes con las cuales se relaciona la reverberación. Aunque todo tipo de resonancia puede ser mezclada y muy rara vez aparecen separadamente y aunque en cualquier resonancia empática se da un proceso de reconocimiento y comparación, es preciso discriminar entre las diferentes formas de resonancia. (p.8).

Esto es considerado de gran importancia en la labor como Terapeuta de Danza Movimiento resaltando la importancia de la consciencia y la autoconsciencia para así, poder distinguir aquellas resonancias que llegan desde fuera (lo que presentan los demás, en el caso de la terapia, los pacientes-consultantes) y lo que es propio (del terapeuta). Y sobre la resonancia empática, el estar en sintonía con el otro, y en referencia a la relación terapéutica, Schore (1994) afirma:

El bebé irá internalizando las respuestas que su madre le proporciona en relación a sus necesidades. Esta alineación es conocida como “estado de resonancia mental”

que dentro de la psicoterapia se conoce con el término “estar en sintonía con el otro”. Gracias a la sintonía, entre otras habilidades del terapeuta, el paciente podrá desarrollar una capacidad de autorregulación y organización interna que esté acorde con sus necesidades relacionales. (Schore,1994, citado en Alberdi, 2013).

Las necesidades relacionales existen inherentes al contacto interpersonal (Erskine, Moursund y Trautmann, 2012) de manera que aquellas nuevas experiencias, afectos... llegan en dicho encuentro consigo mismo y con el otro. Serán de importancia en cuanto a la sintonía entre paciente-consultante y terapeuta, ya que aportan el sentido de “sí mismo”<sup>39</sup> dentro de la relación terapéutica (Alberdi, 2013).

Existen funciones cognitivas y afectivas, desarrolladas de forma paralela e interconectadas, donde el componente afectivo es el que organiza las relaciones internalizadas de objeto. Son los afectos los que influyen en la organización de las relaciones objetales y son estos “los primeros orientadores y organizadores generales que canalizan los patrones innatos de conducta en sistemas instintivos centrados en representaciones del sí-mismo y del objeto”. (Kernberg, 1977, p. 93).

Y en este sentido, lo afectivo y lo cognitivo caminan de la mano pero desde el factor del tiempo existen diferencias en sus desarrollos, es decir, algunas funciones en relación al pensamiento evolucionan lejos del componente afectivo y por otro lado, determinados afectos se instauran sin la necesidad imperiosa de lo cognitivo (Kernberg, 1977). Aún así y desde la

---

<sup>39</sup> Rogers (1951).

mirada de diferentes autores es necesario que en el desarrollo saludable se hallen presentes ambos, cognitivo y afectivo.

En neurociencia, por ejemplo, Panksepp (2006b) enfatiza la importancia de las emociones sobre nuestra manera de funcionar. A pesar de la dificultad para estudiar los aspectos afectivos de nuestras mentes asegura que sin nuestra capacidad encarnada, inherente y activada por neuronas de sentirnos bien o mal en el mundo, no podríamos existir. Damasio (1994), por su lado, conecta emociones con los que él llama “marcadores somáticos”, la base de la conciencia humana. Para dicho autor, las emociones son representaciones de estados corporales y por lo tanto, el cuerpo se considera un contenedor importante para todos los momentos pasados y presentes. (Panhöfer, 2012, p. 1).

Así, en las sesiones de ambas asignaturas, poco a poco, y gracias al trabajo ya realizado desde el mundo de la danza, comenzaba a descubrir cómo mediante la atención a mi cuerpo, a la escucha de lo que me narraba en aquellos momentos y de otros del pasado, a través de los procesos internos y externos que se iban produciendo en movimiento, pequeños cambios en los registros de movimiento además de aportarme mayor conocimiento sobre mí misma y en mi relación con los demás, también iba definiendo por decirlo de alguna manera, aspectos de mi self que habían quedado difuminados en el pasado.

La práctica en DMT propone activamente focalizar la atención en la conciencia de los estados corporales que viene de las variaciones del movimiento o acción corporal. Esto favorece una reconexión en los estados corporales internos, sensaciones, emociones y sentimientos que constituyen el self nuclear. De este

modo se comprometen los estados de autorregulación del organismo. El self ampliado o autobiográfico también es revisado ya que nuevas acciones en el aquí y ahora en el nivel del self nuclear, llevan a actualizar la historia, la narrativa. Una nueva experiencia que se compara con las anteriores y se la clasifica, aportando tal vez nuevos elementos que transforman la significación de la biografía, y retornando sobre sus propios pasos ayuda a regular el self nuclear. (Fischman, 2005, p. 3).

Y en ese encuentro conmigo misma y con los demás, me percataba de cómo descubría patrones de repetición en mis relaciones, así, al llevar mi mirada atrás, me hacía darme cuenta de cómo había ido repitiendo dichos patrones a lo largo de los años. Cómo me había ido posicionando y adaptando a las personas que estaban y que estuvieron en mi vida sin tener en cuenta lo que mi cuerpo me narraba acerca de mis sentimientos y mis necesidades... siempre poniendo exagerado cuidado en que la otra persona no se molestase ante situaciones difíciles, evitando situaciones de conflicto, buscando mi escucha y aceptación en el otro sin tan siquiera escucharme y aceptarme a mí misma; por el contrario, en contadas ocasiones, explotaba a modo de fuegos artificiales. Me daba cuenta de mi necesidad de equilibrar emocionalmente esos opuestos, aquellos extremos. Alcanzar ese equilibrio se presentaba difícil pero no imposible.

Greenberg y Johnson (1990), hablando del proceso emocional en psicoterapia diferencian:

La integración de la emoción y la cognición surgidas en el interior de la complejidad de la relación, las transforma en sentimientos, que son síntesis cognitivo-emocionales, aprendidas individualmente en un contexto sociocultural

determinado. Las emociones son innatas y universales, los sentimientos dependen del aprendizaje en una relación y son idiosincráticas. Las emociones secundarias son parte de una estrategia defensiva, como por ejemplo la rabia frente a sentirse abandonado. Las emociones instrumentales tienen una función interpersonal, como por ejemplo, la tristeza y dolor que puede comunicar una necesidad de protección, o la rabia y el resentimiento ayudan a marcar las distancias y a definir los límites interpersonales” (en Canevaro, 2010, p. 61-62, citado en De Pablo Urban, 2017, p. 231).

Y así, al hablar sobre protección, tristeza y la rabia llega mí el recuerdo en una las sesiones de Análisis y Observación del Movimiento del primer curso, donde en el check-in<sup>40</sup> compartía al grupo mi incertidumbre, mi miedo y mi tristeza ante mi enfermedad y una posible intervención médica. No hallaba palabras de respuesta pero sí recibía una gran escucha, un respeto y miradas con presencia; desde ahí, el silencio; sentía el apoyo y la presencia del sostener. A continuación, de pie, unido el grupo desde nuestras manos y en silencio, recorríamos el espacio en espiral, y así nos cruzábamos frente a frente, escuchando la mirada y el encuentro con la otra persona; nos contemplábamos en el apoyo, en la escucha recíproca y terminaba este caminar en círculo donde podía contemplar, sentir y palpar el contacto, la mirada y las presencias de las personas presentes.

El contacto es la piedra angular de la relación: es lo que hace realmente posible la relación. El primer y más importante trabajo de un psicoterapeuta es el de aumentar la capacidad de su cliente de mantener el contacto: el contacto interno (contacto consigo mismo) y el contacto externo (contacto con los demás). El

---

<sup>40</sup> Círculo de bienvenida donde se comparte en el grupo el estado presente.

contacto interno implica que uno es plenamente consciente de su experiencia interna, incluidos los pensamientos, las emociones, los deseos, las actitudes y las sensaciones. El contacto externo, de igual modo, implica ser consciente de todo lo que está disponible en el entorno exterior y, especialmente, de esa parte del entorno compuesta por otras personas. En una persona psicológicamente sana, el contacto interno y el externo interactúan; uno depende del otro, y ninguno de ellos puede existir de forma aislada. (Erskine, Moursund & Trautmann, 2012, p. 12).

Escucha de mi cuerpo, y de los otros cuerpos, la escucha de mi caminar y de quien camina y se mueve a mi lado, escucha kinestésica, escucha en el diálogo... escucha en el grupo... imperante para la DMT. Recuerdo en una sesión de Preparación a la DMT (y me apoyo en mi diario) una dinámica donde en tríos, escuchábamos y seguíamos, *a modo de sombra* el movimiento de quien dirigía ese trío; encontraba la dificultad de aunar mi movimiento con el de la otra persona, sin dejar de escucharme, dándome cuenta ahora de que quizás, tan solo es tomar el movimiento de la otra persona y sintonizar desde ahí, desde la escucha sin juicio, desde la curiosidad por saber qué y cómo se mueve en la otra persona. Empatía... “estar con” la otra persona.

Entendemos que la empatía implica la capacidad de comprender lo que vive o siente el otro, no solos sus afectos, sino su estado de ser: la historia de sus deseos, sentimientos y pensamientos, lo mismo que otras fuerzas y vivencias que se expresan en su conducta (Anthony, E. y T. Benedek, 1983, citado en Fischman, 2005, p.6).

En el reconocimiento hacia los otros como nuestros semejantes, a modo de cimientos de la comunicación, destacar la importancia desde las sesiones de la asignatura de Aproximaciones del Embodiment. En esta asignatura y a través de los diversos conceptos y aportaciones del embodiment, desde la filosofía y antropología, la neurolingüística, y las neurociencias descubríamos sus implicaciones en la DMT<sup>41</sup>. Y precisamente es desde las neurociencias, desde donde estudiábamos la importancia del descubrimiento de la neuronas espejo.

En relación a la capacidad imitativa entre seres humanos, al observar la acción o el movimiento de otra persona además de activarse diferentes áreas visuales, también se activan los propios circuitos motores de la persona que observa. Y esto sucede aunque la persona que observa a otra no se mueva, a modo de percepción, como una simulación interna, estableciéndose así, una conexión entre la persona que observa y la que es observada, a través simplemente de un lenguaje preverbal. (Fischman, 2005).

El mecanismo de coincidencias, constituido por las “mirror-neurons” o neuronas espejo, originalmente descubiertos en relación a las acciones, puede ser considerado como una forma organizacional básica que presenta nuestro cerebro, posibilitando la rica diversidad de experiencias intersubjetivas (Gallese, 2003, citado en Fischman, 2005, p. 6).

Así, en las sesiones de Análisis y Observación de Movimiento del primer curso se presentaba desde la teoría y la práctica, el estudio de la acción y el movimiento personal y con el entorno. Base imperante para las relaciones sociales y más aún, en el trabajo de la DMT. De esta manera y atendiendo a nuestros cuerpos y seres en desarrollo y al movimiento de

---

<sup>41</sup> Extraído del dossier de formación del Máster en DMT (UAB).



dichos cuerpos, en una creación y re-creación continua nos sumergíamos a experimentar en nuestro propio cuerpo el sistema de Laban<sup>42</sup> a través del “*Laban Movement Analysis (LMA)*”, como lenguaje y base primordial, no solamente utilizado en el ámbito de la DMT. Me viene el recuerdo y confirmo desde mi diario aquel primer fin de semana de Máster con sensaciones y percepciones repartidas entre motivación, curiosidad, incertidumbre y respeto donde en el inicio de la sesión, recogida en postura fetal, me deleitaba con la voz de aquella docente que relataba la vida de Rudolf von Laban.

El estudio de la propiocepción, autopercepción corporal sobre todo a través de los receptores musculares (Oña Sicilia, 1999; Peñalba, 2008) ha ampliado el estudio de muchos procesos inconscientes en el aprendizaje instrumental (Peñalba, 2008; Peñalba, 2009) y en el mismo arte de dirigir (Mathers, 2008): ya en el apéndice de Ullmann a la *Danza educativa moderna* de Laban se hablaba de un “sentido kinestético” en el cuerpo (Laban, 1984, citado en Lombardo, 2012, p. 64).

Así, desde el cuerpo en movimiento dirigiémos nuestra acción hacia el peso, el espacio, el tiempo, el flujo de tensión comprendiendo éstos como “factores de movilidad hacia los cuales la persona que se mueve adopta una actitud definida”, que pueden ser descritas como actitudes” (Laban, 1987, p. 131).

“relajada o enérgica respecto del peso”, “flexible o lineal respecto del espacio”, “prolongada o corta respecto del tiempo” y “libre o retenida respecto del flujo”. Cada actitud de movimiento es observable como cualidad. Hacia cada cualidad influye también la postura psicológica del sujeto, que puede ser de indulgencia o

---

<sup>42</sup> Rudolf Laban (1879-1958).

de lucha (Laban-Lawrence, 1974, 67).

Investigaba cómo estos factores de movilidad influidos por mi estado de ánimo aparecían o no en el transcurso de las sesiones y me percataba de cómo el ritmo del movimiento de mis compañeras, el ambiente externo influían también en el mío, en determinados momentos. Intentaba comprender desde una intelectualidad estos conceptos y también vivirlos y sentirlos desde el cuerpo, sin olvidar su dificultad, afinando mi mirada también al observar los movimientos de mis compañeras.

En aquellos momentos donde, a raíz de mi situación personal, donde la incertidumbre y la inseguridad estaban muy presentes, mi voluntad e intención no estaban demasiado activas y así, en relación al peso, “carácter primario, relacionado con la voluntad y la intención (Laban, 1987, p. 196), encontraba por momentos un peso firme, de enraizamiento al suelo desde las plantas de mis pies, diferenciando aquellos momentos en que me sentía dispersa, “*por las nubes*”, un peso liviano. Aunque en la asignatura de Preparación a la DMT también estudiábamos y practicábamos desde el sistema de Laban encuentro en el diario de la asignatura de Análisis y Observación del Movimiento pasajes sobre cómo sentía mi perfil de movimiento en aquel primer curso, los cuales, comparto fielmente a través de los soliloquios 17, 18, 19 y 20.

### **soliloquio 17**

me siento confusa y descoordinada pues cuando mis brazos se agitan, a mis piernas no les  
apetece seguirlos y mi respiración es entrecortada,  
obligándome a realizar varios suspiros para descongestionar mi pecho.

En relación al espacio que se asocia con la atención, la capacidad de orientarse y la relación con objetos para encontrar (Laban, 1987, p. 196), descubría el espacio directo, en los

movimientos directos, en el caminar en una trayectoria definida, y en mi capacidad de dirigirme hacia un objetivo, hacia una persona; pudiendo percibir el espacio indirecto, a través de movimientos sin enfoque, aquellos días que me sentía perdida o entretenida. En referencia al espacio me surge destacar la experiencia del concepto de la “kinesfera personal” o espacio personal, como esfera imaginaria construida con todos los puntos abarcables en la periferia del cuerpo en su máxima extensión quedando los pies en el suelo (Laban, 2003, 167-217 y 87) donde percibía cómo, bien delimitada, se ampliaba a una “kinesfera general” cuando exploraba el espacio más allá, con curiosidad y voluntad. Abarcar desde el juego, como recuerdo y confirmo en el diario, de una de las sesiones trabajando con otra compañera en pareja, descubría la satisfacción y la diversión al compartir y ampliar nuestra “kinesfera personal”, con respeto y escucha, al mismo tiempo que aparecían los alejamientos. Me llegaba la imagen y el recuerdo de juegos con mi primera amiga en la infancia provocando una ternura que me animaba a continuar en la dinámica.

Otro parámetro importante es el tiempo, que se asocia a las maneras de tomar decisiones (Laban, 1987, p.196) y que podía percibir cómo en esta época se aproximaba mucho más al sostenido que al súbito, algo que posteriormente se equilibraría. En aquellos momentos donde me costaba la toma de decisiones el tiempo súbito no se presenciaba. Y en el tiempo sostenido me encontraba en mi zona de confort, tranquila y sin prisa, pero de alguna manera, añorando este tiempo súbito, esa espontaneidad en mi hacer, sentir y pensar.

### **soliloquio 18**

así que mi flujo de movimiento es contenido, el espacio indirecto en un tiempo sostenido. hoy estoy desconectada. estoy más pendiente de lo que hay fuera que lo que hay en mí. así, posteriormente, tras formar un círculo y ser invitadas a movernos dentro de él me quedo bloqueada. tengo ganas de moverme pero siento pudor, vergüenza, sensación de que me juzgarían inmediatamente. estoy en la mente. sin escucha a mi cuerpo.

## **soliloquio 19**

me quedo en mi sitio, inmóvil con un guardián interno que me detiene;  
disfruto entonces de lo que percibe mi mirada. siento que no he hecho lo que me  
apetecía, confusión y la sensación de dejar escapar  
una buena oportunidad para resolver lo que está pasando dentro.

El flujo de tensión (Laban, 1987, p. 38-41) en relación a la manera de hacer uso de la musculatura se relaciona con la progresiva adaptación a la acción y con la precisión del gesto (Laban, 1987, p. 196). Oscilaba entre libre y sostenido, libre porque al percibir que el impulso se generaba desde el centro de mi cuerpo y surgía desde allí hacia las extremidades, llegaba el ímpetu, el salto, la risa, la espontaneidad, el fluir... mientras que cuando el centro de mi cuerpo quedaba rígido y fijo y los brazos o piernas comenzaban a moverse, la tensión aparecía y se extendía a lo largo de todo mi cuerpo.

El flujo está relacionado con otros parámetros, dado que cuando nos oponemos a la gravedad, por medio del uso de las parejas de músculos, no sólo jugamos con el peso del cuerpo, sino también interactuamos con el espacio, tratado como materia por medio de la imaginación (Schinca, 1980, 76).

En esta misma asignatura trabajamos desde más estudio y práctica del sistema Laban en relación a los *efforts* o esfuerzos.

## **soliloquio 20**

“*presionar*” (firme, directa y sostenida) intentando mover las paredes,  
siento cómo quiero apartar de mi vida “los muros” que no me permiten realizarme.

cómo me costaba trabajar esa acción de “*dar puñetazos*” o “*arremeter*” (súbita, directa, firme)

hace unos meses; ahora doy con mis puños cerrados o patadas al viento. liberación.  
pero cómo me gusta “*flotar o volar*” (sostenida, flexible y ligera) revoloteando de aquí a allá,  
curioseando, investigando, viajando, conociendo y compartiendo con gente y lugares nuevos.

“*retorcer*” (flexible, sostenido y firme) al intentar aprovechar el tiempo lo máximo posible.  
transcribo mi diario y sesiones de terapia al ordenador con “*toques ligeros*” (directa, súbita y

ligera) en las teclas tras los fines de semana de Máster, comprendiendo

y descubriendo en mí muchas emociones.

... cuánto se puede jugar con estas acciones de Laban...

## **soliloquio 21**

me quedaba tanto por vivir, mover y aprender...

Y aquí y ahora, llega el recuerdo de la envidia en momentos de estrés y cansancio, sí,  
sentía envidia de aquellas personas que no tenían horarios laborales establecidos. Y ello me  
lleva al recuerdo vivido en movimiento, dibujado y escrito del trabajo final de la asignatura  
Psicología Evolutiva y de Desarrollo, en el que se nos invitaba a realizar un proyecto de  
escritura-movimiento-dibujo donde plasmar nuestras reflexiones y expresiones sobre la  
envidia y el no reconocimiento interpersonal. Es necesaria una mirada al disfrute de este  
trabajo, por lo que se comparten algunos pasajes del mismo desde el soliloquio 22.

## **soliloquio 22**

**escrito tras el movimiento y la expresión plástica**

al sentir envidia me cuestiono qué es lo que no he hecho para alcanzar mis metas.

si es que soy consciente de mis metas reales (...) acepto la envidia como una emoción natural, pasajera que nace de mis necesidades humanas. me es necesario no centrarme tanto en sus características negativas sino también en las positivas (...), redescubrir mis limitaciones y carencias así como, entender que cada persona posee las suyas. ajusto mis deseos a mis capacidades y posibilidades reales en este momento.

Ahora mirando hacia atrás siento y pienso que esta experiencia me hizo transformar mi mirada, en esos comienzos mencionados anteriormente.

Entre trabajos y trabajos de fin de curso se acercaba el final de esta primera etapa y así, recordar el trabajo de reflexión final de la asignatura de Anatomía, donde se nos invitaba a presentar una dinámica para ampliar, corregir o tomar conciencia de alguna zona del cuerpo (a escoger). Elegía una dinámica del método Feldenkrais<sup>43</sup> “Expandir las alas” en referencia a las molestias que sentía desde hace meses hacia mi zona escapular, brazos y hombros, así como una leve opresión en el pecho que dificultaba en ocasiones, una respiración adecuada y completa. Esta práctica, recogida del mismo trabajo, me traía una reflexión personal en movimiento que se comparte a través del soliloquio 23.

### **soliloquio 23**

descubrirme a través del movimiento de diversas partes de mi cuerpo y cómo la propuesta presentada me permite respirarme y reencontrarme con aquellas partes de mí, que tenía abandonadas. desarrollar mi sensibilidad y mi capacidad de “darme cuenta” produce amor hacia mí misma y comprender mis limitaciones. generar cambios profundos y reales a través de la respiración y de prácticas, como la presentada, me permite conectarme para en la vida enfrentarme a esos miedos, inseguridades y ser consciente de mis anhelos. y lo más importante, cómo hacer para lograr materializar dichos anhelos.

---

<sup>43</sup> Moshé Feldenkrais (1904-1984).

“expandiendo las alas” me ha permitido crear más espacio en mí, darme un cariño y una escucha que hacía tiempo no me permitía... soltar y liberar aquello que estaba reteniendo y provocándome estrés, tensión y molestias en diversas partes de mi cuerpo a nivel físico además de bloqueos emocionales.

“expandir mis alas” y volar hacia donde me proponga.

Y sí que inicié el vuelo... pues oliendo a verano, tras mi intervención que resultó adecuada, organicé mi vida para cambiar mi residencia a Barcelona, empecé a trabajar en esta ciudad, aún en la dificultad de encontrar un hogar.

Comenzaba el segundo curso de Máster... comenzaba un nuevo caminar...

#### **soliloquio 24**

mudanza de dos grandes redes de personas de mi vida.

mudanza de idioma, de cultura.

mudar la piel...

### **5.2. 2º y 3º curso del Máster de DMT**

Mi compromiso en mi formación como DMT, me llegaba como una relación de amor hacia mí misma y se extendía a mi profundización y progreso; y en el caso de mi proceso terapéutico personal me conectaba con el cuidado hacia mí misma y con la riqueza de mi interior.

Se reanudaba la formación e iniciaba las prácticas clínicas en un centro de día y residencia para personas mayores de la ciudad de Barcelona. Se comparte la vivencia desde el recuerdo presente reafirmando éste, en pasajes de los diarios de prácticas así como los de otras asignaturas.

## **soliloquio 25**

la vida... y sus caminos.

transformarnos en cada camino es un “recurso” para

seguir el “curso” que nos ofrece la vida.

no ocurre cuando deseamos, ni como lo habíamos planeado,

pero nos sucede.

Y así, fue para mí esta experiencia de transformación vivida como persona y terapeuta en mis primeras prácticas de DMT, en el que mi estado corporal y de ánimo fluctuó en muchas ocasiones, con contratransferencias somáticas de gran intensidad: dolor en extremidades inferiores, parestesia en brazo izquierdo que llegaba hasta la cabeza y el rostro, opresión en pecho, apatía, pesar e inmensas ganas de llorar. Así, respiraba, leía, me movía, pintaba... respiro, me muevo, me dejo mover... escribo... . Y gracias a la supervisión grupal de estas prácticas clínicas encontraba respuestas a las preguntas que iban aconteciendo en aquella primera experiencia como Terapeuta en Danza Movimiento.

En aquella residencia mi propio cuerpo junto con el de los usuarios y residentes me proporcionaban un mapa hacia el acercamiento y comprensión de las personas que transformó y dio en paso en mí a una nueva y manera de contemplarme como persona y como futura terapeuta en DM. Como decía White (2002) “el hacer terapia impacta sobre la vida y el quehacer del terapeuta al ser incluido de una manera tan íntima en el mundo interno de los pacientes” (citado por Szmulewicz, 2013, p. 61).

Vuelvo la mirada a aquellos primeros días de residencia junto al sentido del olfato, a la audición y al tacto y sobre todo, a la presencia y sus ritmos. Percibía los diferentes ritmos de las personas que me rodeaban, tanto a través de la observación en sus movimientos como en



su quietud, en el habla y en su escucha. Podía diferenciar también mi presencia y mi propio ritmo y cómo este cambiaba, en ocasiones, dejándose llevar por lo que ocurría a mi alrededor allí en la residencia.

## **soliloquio 26**

aquí y en este momento presente siento y escucho mi ritmo.

desde el centro de mi cuerpo aparece el impulso de moverme y así, le sigo, me dejo mover.

abrazo mi vulnerabilidad, suavizo mi exigencia y danzo mis límites.

El rol del terapeuta para con personas mayores en la DMT posee una gran orientación hacia el cuidado en sentido holístico, el acompañar al paciente. Así, me percataba de lo difícil que fue ese acompañar para mí, con la cercanía a la muerte. No solamente por la cercanía a ella por la edad de los usuarios y residentes; sino de la mía propia: “*de mis propias muertes*”. Me debatía en poder sentir vida dentro de mí, siendo consciente de que aquellas muertes mías daban paso a más vida en mí. Heidegger (1962) sostenía, que “la contemplación de la muerte aumentaría nuestra experiencia de estar vivos y nos acercaría a ser seres humanos más conscientes. Heidegger subraya el concepto de un cuerpo habitado, un cuerpo que piensa y se acuerda (Panhofer, 2012), un cuerpo presente hasta su último respiro” (Panhofer y McDonald 2012, p. 52). Panhofer (2005) explica que “una de las características del movimiento y el cuerpo es que tenemos la memoria kinestésica” (p. 111).

En muchos momentos, allí en la residencia, junto a las personas residentes o usuarias, mientras miraba y escuchaba, cómo me contaban acerca de sus hijas/ os que trabajaban y no podían ir a verlas, al hablarme de su soledad, al coger mi mano y agradecerme por la escucha... me descubría agobiada pensando y sintiendo si las decisiones tomadas habían sido las correctas: venir a Barcelona, separarme de mi ciudad natal y por tanto, de mi padre, haber elegido estos estudios de DMT... muchas emociones-pensamientos y tan poco tiempo para

sentirlas, digerirlas, saborearlas... ¿Era este pensar, en mis distancias en mi entorno personal, una invitación para encontrar las distancias necesarias entre paciente-terapeuta, para las posteriores sesiones de contacto directo?.

La supervisión ayudaba y acompañaba desde el inmenso grupo de escucha y calidez. El proceso terapéutico acompañaba de la misma manera, aunque de forma individual. Destacar la importancia del proceso terapéutico personal durante el proceso de formación en DMT se hace imperante.

Y en el encuentro en los fines de semana destacar la vivencia de la ausencia de compañeras que dejaban la formación junto a las emociones y sentimientos que poco a poco se conformaban. El carácter de grupo que se formaba en las asignaturas de Preparación a la DMT y Observación y Análisis del Movimiento Avanzado tomaba otra tonalidad a la del curso pasado. En concreto en la primera aparecían muchos más procesos internos compartidos y elaborábamos también de cierta manera nuestras vivencias de las prácticas clínicas. En la segunda mencionada, nos dedicábamos a profundizar en el sistema Laban y a descubrir otro estudio de perfil del movimiento, Kestenberg, desde el cuerpo, de una manera divertida y lúdica, aunque he de reconocer en este momento presente que he de profundizar mucho más en ella.

Y con respecto a mis prácticas clínicas, tras los meses de observación indirecta donde compartía con usuarios, residentes y trabajadores varias mañanas en la semana, llegaba el momento de organizar las futuras sesiones de contacto directo... Pero antes... una llamada desde mi ciudad natal... que narro desde el soliloquio 27: transcribo fiel desde el diario de prácticas.

### **soliloquio 27**

“(...) mientras espero fuera del despacho de la residencia, recibo una llamada.  
mi padre se ha puesto muy enfermo y me avisan de que lo llevan al hospital.

algo dentro de mí se quiebra y después de varias llamadas telefónicas en las cuales no me aclaran nada, quedan en llamarme más tarde. me quedo bloqueada. quieta y sentada en la silla, siento una opresión en el pecho que no me deja respirar. en unos minutos, algo se activa en mí desde mi centro. subo a la 2ª planta y asisto a las movilizaciones pasivas, aún con aquella opresión en el pecho, emocionada a punto de derramar lágrimas de impotencia ya no solamente por la noticia recibida, sino cuando mi mirada comienza a descubrir a “Ti”<sup>44</sup>. algo me sorprende, observo cómo el fisioterapeuta recoge a “Ti” en la grúa para sentarla en la silla de ruedas, cómo le pone las zapatillas y la peina con delicadeza, mientras él nos va contando sobre cuando probó la grúa para comprobar si era cómoda o no. más tarde, me siento como un fantasma de aquí para allá en la espera y sin saber qué hacer tras la noticia recibida. mi compañera de Máster que también hace sus prácticas en esta residencia “está conmigo”. (... ) aún no he recibido llamada sobre mi padre. (... )

En aquellos momentos me preguntaba el por qué de tantas similitudes en aquel momento de vida. En este momento de ahora, contemplo similitudes en cuanto a la edad avanzada de mi padre y la posibilidad a esta edad de la aparición de la enfermedad. Sí que me mantengo en cómo aquellas prácticas en la residencia elegidas por mí, personalmente, estaban relacionadas con mi vida personal, mi evolución y desarrollo en la profundización de mi persona, así como en mi conocimiento y aprendizaje de la DMT con personas mayores.

Fue imposible durante las sesiones de contacto directo no tener presentes mis sentimientos, en ese “allí y entonces”.

---

<sup>44</sup> “Ti”: residente del centro de día y residencia para personas mayores.

Mi padre había sufrido un accidente cerebrovascular e ingresaba en una residencia de tercera edad para su mejor cuidado y rehabilitación... la culpabilidad, el abandono, el egoísmo llegaban de nuevo de visita...

El soliloquio 28 narra lo sentido en una de las sesiones en concreto.

### **soliloquio 28**

ahora revivo mi sentir al mirar a “Pb”<sup>45</sup> y ensimismada preguntarme  
“¿qué estoy haciendo aquí, acompañado a esta mujer que no conozco de nada,  
estando mi padre solo, sin mí,  
en una residencia a más de 800 km de distancia?”.  
sentía la parestesia en brazo izquierdo que llegaba hasta la cabeza y el rostro donde mi  
mandíbula quedaba como enganchada, palpaba mi nerviosismo e inquietud y  
respiraba profundo para aliviar estas molestias. escuchaba mi distanciamiento entonces,  
mi desconexión de aquella persona que estaba justo al lado.  
me sentía tan culpable y egoísta.

Jung hablaba a menudo de la potenciada eficacia del sanador herido. Incluso afirmaba que la terapia funcionaba mejor cuando el paciente traía el bálsamo perfecto para la herida del terapeuta y que si el terapeuta no cambiaba, entonces el paciente tampoco cambiaba (Yalom, 2004, p. 123-124).

Elaboraba en mi terapia personal y en la supervisión grupal todos estos procesos. Me asomaba y me volvía a asomar con mucho respeto a las “ventanas” que abrían los usuarios-residentes-pacientes. Y me plantee incluso si quizás debía parar el proceso de prácticas. La

---

<sup>45</sup> “Pb”: residente en el centro de día y residencia de personas mayores. “Pb” llevó a cabo sesiones individuales de contacto directo.

actividad terapéutica influye en la relación del terapeuta con su mundo e identidad personal. Y así, sucedía en mi persona, tal y como decía White (2002) las experiencias importantes de su labor pueden alterar el quién es y qué le es constitutivo: pueden sostener y alentar, al mismo tiempo, la tarea terapéutica (citado por Szmulewicz, 2013, p. 62).

En un mes a nivel personal, comenzaba a respirar tranquilidad. La situación de mi padre se estabilizaba y éste iniciaba un discurso favorable en su nueva casa, la residencia donde ahora vivía: nuevas personas compañeras de vida y mucho cariño, paseos por la ciudad y otras actividades sociales, así como en su rehabilitación física y cognitiva hacía grandes avances al volver a caminar por él mismo y a llevar sus ABVD<sup>46</sup> de manera autónoma. Mi culpabilidad se difuminaba por ahora.

Me percataba de la importancia de la relación de los trabajadores de la residencia de mi padre para con él y así, miraba a mis primeros pacientes en prácticas y hacia mi labor. Aún más humilde, más humana, desde la situación paralela que vivía. Desde la escucha activa. Concluía con satisfacción mis prácticas clínicas y así, de nuevo, olía a verano... se acercaba de nuevo la semana intensiva de julio. En ella tomé contacto por primera vez con el Movimiento Auténtico y quedé fascinada.

Además de lo narrado, en este curso, disfrutamos de asignaturas como Musicoterapia y Arteterapia y de ésta última, guardo un grato recuerdo de la docente y grupo al vivir una experiencia de creación en el exterior del aula, donde con los maravillosos materiales que nos ofrecía aquel pequeño bosque, hacíamos de nuestro juego y de aquel momento una creación libre, presente, vivida, sentida y compartida que me invitó a profundizar sobre el proceso creativo, tanto en el Arteterapia como en la DMT... como en mi vida misma. Attendía con atención a las experiencias vividas que nos compartía la docente en la asignatura Introducción a la psicoterapia, al escuchar sobre Jung. Y recibíamos y vivíamos lo que sería la práctica y

---

<sup>46</sup> Actividades Básicas de la Vida Diaria.

teoría de la DMT con niños y adultos.

En la asignatura Embodiment aparecía un primer ensayo a comunicar, con presencia, nuestra reflexión final sobre un artículo determinado desde la palabra tras haber experimentado anteriormente desde el cuerpo.

Y algo inmenso contemplado, vivido, escuchado y sentido de la presencia y esencia en el acompañamiento de la docente en la asignatura de Preparación a la DMT.

### **soliloquio 29**

... y llegó el verano con sus siestas amables,  
con la mirada perdida y relajada a través de la ventanilla de aquel tren hacia el norte,  
con su abrazo cálido del sol,  
con las risas nocturnas a la luz de la luna,  
escuchando el cantar y las sonrisas de las olas.

Y tan deprisa... de nuevo, otro curso más... el último... continua el viaje... Recibía la confirmación de mi lugar de prácticas clínicas para este curso, tras elección propia: un centro perteneciente a un grupo de cooperativas de Barcelona donde se ofrecen servicios de integración social y laboral y terapia ocupacional a personas adultas con diversidad funcional intelectual. Y así, transcurrían unos meses en la observación indirecta, compartiendo e incluso trabajando codo a codo con las personas usuarias de aquel centro.

Como en otras poblaciones cinco metas principales emergen para los pacientes con discapacidad intelectual: cognición (incluyendo la imagen corporal), dominio físico y emocional, autoexpresión, autoconfianza y socialización. Sin embargo, con este colectivo, hay menos preocupación con el fenómeno transferencial y más

énfasis en la participación social, la comunicación y las habilidades de interacción, la técnica de la repetición como una herramienta para refinar y concretar nuevas áreas de desarrollo y educación psicofísica también es de gran importancia (Levi, 1988, p. 237).

Organizaba las sesiones grupales e individuales ya en el mes de diciembre para comenzar en el mes de enero el periodo de contacto directo. Pero aquel penúltimo jueves de diciembre no acudía al centro de prácticas... Una llamada repentina me dejaba deshecha, descompuesta, paralizada, desolada...

### **soliloquio 30**

mi padre había muerto.

era mi hermana quien me comunicaba con dolidos sollozos en la distancia.

mi respiración se entrecortaba.

mi pecho se hundía.

mi corazón se desvanecía.

el llanto desgarrador llegaba...

La vida nos lleva y la muerte nos pilla de sorpresa... él tras pasar sus revisiones médicas y con algunas molestias de la edad se encontraba “sano”. Pero es cierto que 82 años son muchos años... mucha vida... Respiro otra fase diferente de mi duelo ahora, aún así reconocer que la pérdida, la ausencia de las figuras parentales es un momento complicado donde, de repente, se abre una mirada hacia la muerte, el tiempo, la familia, los amigos, el hogar... como a modo de balance, como un cambiar de sitio, un posicionarse...

Elaboraba en aquellos momentos mi duelo en mi proceso de terapia personal; asistía

al grupo de supervisión; y aquella noche me sentaba en el borde de la cama al llegar del trabajo al que por supuesto en una semana me había incorporado...

### **soliloquio 31**

en la soledad... en el silencio... conmigo...

Estaba muy triste. Tan sensible... Momentos personales de dificultad donde la tristeza estaba presente. Acudí al centro de prácticas. Había algo muy de las entrañas que me motivaba a acudir. Un compromiso. Conmigo. Y con ellos. Mi tristeza venía también. El equipo de trabajadores así como los usuarios me recibían con cariño, los cuales me preguntaban cuándo comenzaríamos las sesiones de contacto directo. Percibía su motivación y se me contagiaba. Algo en mi interior vibró...

### **soliloquio 32**

... en febrero... comenzaremos en febrero.

Aplazaba el comienzo de las sesiones de contacto directo para tomar un poco de tiempo para situarme y organizar con tiempo el alquiler de sala para las sesiones, organizar los horarios... sobre todo, para darme calma en aquellos momentos. A finales de enero quedaba todo organizado. Consultaba en mi terapia personal y aceptaba el camino. Aún con la honestidad y profesionalidad de que si sentía que no era capaz de llevar a cabo este proceso de prácticas, daría un paso atrás y me retiraría con toda mi dignidad y respeto hacia los pacientes-usuarios y hacia mí.

Y aún viviéndome en el duelo y la ausencia de mi padre, comenzaba muy muy lentamente a resurgir una vitalidad desconocida hasta ahora para mí... “ese darme cuenta”... abriendo puertas y puertas dentro de mí y cerrando alguna que otra, me respiraba encontrando



mis momentos de paz y calma, de cuidados, de abrazo y continuaba en el camino. Dudas emergían sobre si en este sentirme, sería capaz de seguir adelante con las decisiones tomadas y escuchadas. Dejaba que mi cuerpo respirase y ahí, los pensamientos se aunaban poco a poco con él... Una vida diferente ahora.

En las sesiones surgían la identificación proyectiva, la transferencia y contratransferencia de nuevo pero tras la experiencia del curso anterior se contemplaba y vivía de manera diferente. Aparecía la dificultad ante el no control, la no dirección en las sesiones. Estableciendo límites, eso sí, pero dejando que la espontaneidad, la fluidez, las necesidades aparecieran. Aparecían resistencias de ciertos usuarios-pacientes a la asistencia de las sesiones pero al final, acudían. Y me sentía limitada ante la falta de consciencia corporal de casi todos los usuarios-pacientes así que, creo que la mayor parte del trabajo fue sobre la consciencia y la autoconsciencia corporal. En relación a la comunicación verbal se dificultaba en cuestión de poner palabras a lo que sentían en movimiento. Mi mirada era de encuentro y mi acompañamiento fluía desde el “pues sí, es muy difícil encontrar las palabras para compartir y comunicar lo que pasa en el cuerpo ... pero podemos intentarlo”.

Las sesiones de supervisión acompañaban en la elaboración de las dudas que emergían en el proceso terapéutico, así como el propio proceso terapéutico personal, volviendo a resaltar ahora, como imperante para el proceso de formación en DMT.

Y entre las prácticas clínicas y la elaboración de la presentación de caso clínico del curso anterior encontraba claridad en revelaciones que me hacían evolucionar y mirar, contemplar mi vida en aquellos momentos desde una nueva perspectiva... un nuevo camino.

Finalizaba las prácticas con satisfacción... olía a verano. Este verano traía las jornadas conmemorativas del décimo quinto aniversario del Máster en DMT en la UAB... un compartir intenso e inmenso dentro del cierre de este último curso.

## **6. Asimilar, Encarnar e Integrar: Consciencia y Autoconsciencia en la labor como Terapeuta en Danza Movimiento**

La capacidad del individuo de comprometerse con su propia realización integral, la aptitud de estar consciente y percibir de forma precisa la experiencia actual intrapersonal, interpersonal y en relación con las circunstancias de la vida, se vincula a la capacidad de experimentar una gama completa de sentimientos humanos a medida que emergen en las vivencias y de ser capaz de conceptualizar la experiencia de manera consciente. (Fischman, 2005, p. 42).

Al comenzar la creación de este proyecto final de Máster, imaginaba y fantaseaba las creaciones conjuntas donde aparecieran palabras, imágenes desde la pintura, dibujo y vídeo conjuntas. Éstas se crearon en momentos determinados de la escritura y han sido “movidas” hacia el apartado de Anexos. Confome se desarrollaba el proceso, en aquellos momentos donde me levantaba de mi silla frente al ordenador y emergían impulsos y necesidades entre formas y colores y desde la necesidad de movimiento consciente unido a aquel dejarse mover inconsciente, me percataba de cómo cada vez que intentaba introducir en este texto una imagen pintada o dibujada o retales de video, que aún sin haber sido elaboradas ya danzaban como flashes en mi mente, dicho movimiento y la expresión plástica ya me había facilitado su transformación en palabras. Palabras que danzan, que cuentan historias de idas y venidas, de silencios en movimiento y en quietud. Así, esta manera de escritura-movimiento-pintura-dibujo me nace ya no a modo de demostración para esta tesina, sino simplemente por simple necesidad, porque en un determinado momento mi dibujar o pintar necesita de palabras y en otro momento diferente, son las palabras las que buscan el movimiento del cuerpo o de la pintura para poder ordenarse.

Y también nace hacia tí lector/ a, que en este momento me lees, para traducir esa mi manera de moverme, pensar y sentir hacia una comunicación contigo.

El recuerdo del pasado personal implica una experiencia subjetiva visualmente viva, emocionalmente intensa, y tiene un significado relevante, con implicaciones para la autoestima o el autoconcepto. Por ello, no es extraño que la investigación reciente sugiera que, en la elaboración de las rememoraciones, se ven involucradas regiones cerebrales relacionadas con la emoción, la reconstrucción episódica, los procesos ejecutivos y autorreferenciales o la sensación visual. Esta interacción dinámica y múltiple de las redes neuronales refleja la compleja relación bidireccional entre cognición y emoción. La valoración cognitiva supone la emergencia de la emoción, y la emoción puede seleccionar un estado cognitivo adaptativo a la situación. (Boyano, 2012, p. 101).

Queda en mí el que la persona como terapeuta en DM se relaciona y participa a través de diferentes canales sensoriales: auditivo, visual, táctico, kinestésico... etc., dando lugar a una conversación que facilita el encuentro y donde surgirán las diferencias, danzando entre la confrontación y la aproximación a la realidad en un intento de vivenciar lo ajeno.

Y así, ser *humana* capaz de escuchar, comunicar y acompañar en la labor mencionada. Y en ese ser *humana* aunados pasado y presente, escucho, verbalizo y escribo ahora y me acompañan desde esta propia experiencia vivida; quién sabe... si como precedente para poder escuchar, comunicar, verbalizar y acompañar desde la DMT a otras personas en un futuro.

Beck, Rush, Shaw y Emery (1983) señalan la confianza básica como un elemento que se fomenta a través de la empatía, aceptación y autenticidad. La definen

como una percepción del paciente hacia la relación que establece con el terapeuta, la cual considera buena y segura, pudiendo expresarse con más libertad con el objetivo de encontrar una solución. La colaboración terapéutica de las dos partes es esencial para poder trabajar en equipo. (citado en Barnet, Pacheco, Panhofer, Zelaskowski, Pérez-Testor, Guerra-Balic, 2016, p. 237).

Así, se contempla a la persona del terapeuta como una compañera/ o de confianza en su mundo interior que, a través de dicha empatía, guíe hacia actitudes de cambio y desarrollo.

Buber (1970) distinguía entre empatía e inclusión, destacando que ésta última apunta a un nivel más profundo que la comprensión empática formulada por Rogers, al señalar que teniendo en cuenta una “inclusión mutua” (el acto de volcar la propia concreción-Yo-al encuentro de la vivencia del otro-Tú-da la posibilidad de vivenciar esta experiencia desde el punto de vista del otro, con el otro), lo que emerge no es un mero entendimiento del otro, sino la experiencia de ser con el otro. (Méndez López, M., 2014, p. 177).

El considerar la relación terapéutica independiente de la personalidad del terapeuta no es concebida personalmente en la terapia psicodinámica: involucrados de manera simbólica en dicha relación, se abre una brecha donde emerge la creatividad y la posibilidad de transformación.

Como decía Aron (1996) el/ la terapeuta como espacio contenedor para la mente y el cuerpo del paciente, como el “holding materno” ofrece un desarrollo de intersubjetividad de la mente del bebé, en un amor incondicional, paciencia,

poniendo límites cuando sea necesario y que reconoce el sufrimiento del paciente.

La intersubjetividad siempre implica una dialéctica entre (re)conocer al otro y ser (re) conocido por otro. Ambos deseos operan también en el terapeuta y esta tensión lo hace temer entrar en un camino de autodevelación que no sea el adecuado.

Al comprender que el camino hacia el conocimiento personal es un proceso que no tiene fin, pues mientras se viva se siguen teniendo experiencias, el ensamblaje terapéutico es continuo, porque la tarea de ver y comprender a otra persona va unida con la tarea de verse y comprenderse.

### **soliloquio 33**

memoria corporal poderosa y reveladora.

el recuerdo del cuerpo como singularidad.

intensa e inmensa memoria corporal... ahora me “doy cuenta”... aquí al final,

el proceso narrado no cuenta mucho sobre alegrías, risas, pasiones o gozos...

quizás un camino posible. ahora...

... en el momento presente.

### **soliloquio 34**

Presencia.

## 7. Referencias bibliográficas y webgráficas

- Adler, J. (1973). Integración del cuerpo y la psique: Notas de un trabajo en proceso. En B. Govine & J. Chodorow (Eds.) *What is dance therapy really? American Journal of Dance Therapy* (pp. 42-53). Columbia, Maryland: American Dance Therapy Association.
- Aguirre-Armendáriz, E. y Gil-Juárez, A. (2015). *Cuando contar la tesis es hacer la tesis: Investigación y escritura autoetnográfica*. México: Centro Latinoamericano de Pensamiento Crítico.
- Descargado de <http://rdtp.revistas.csic.es/index.php/rdtp/article/viewFile/257/257>
- Alberdi, A. (2013). Sintonía en el proceso de terapia. Disponible en: <http://bonding.es/sintonia-proceso-terapia/> [Fecha de consulta: 20/11/2018].
- Álvarez-Munárriz (2011). La compleja identidad personal. *Revista de Dialectología y Tradiciones Populares*, Vol. LXVI, p. 407-432.
- Andres-Suárez, I. (1994). Notas sobre el soliloquio/monólogo interior y su utilización en El Cid, El Lazarillo, La Celestina, El Quijote y La Regenta. *Versants*(25), 3-26.
- Anthony, E. y T. Benedek (1983): Parentalidad. Buenos Aires. ED. Amorrortu.
- Antilla, E. (2004). *The Same Difference Ethical and Political Perspectives on Dance*. Helsinki: Teatterikorkeakoulu.
- Aron L. A Meeting of Minds: Mutuality in Psychoanalysis, Hillsdale, NJ. The Analytic Press.
- Ayestarán, S. (2012). Facilitación de equipos de trabajo. Cap. 1: El grupo como construcción social. EHU. Donostia.
- Barreto, A. (2005). Arthur Schopenhauer: voluntad, inconsciente, estética y literatura en la cultura occidental del siglo XX. *Revista de Artes y Humanidades UNICA*. 6, 141-152

- Barnet-Lopez, S., Pacheco, M., Panhofer, H., Zelaskowski, P., Pérez-Testor, S. y Guerra-Balic, M. (2016). La alianza terapéutica en la danza movimiento terapia con pacientes con discapacidad intelectual. Estudio de Caso. *Revista de Psicoterapia*, 27(104), 233-251.
- Bas, T. (2006). Danza Movimiento Terapia y Desarrollo pre-verbal del sí-mismo. Estudio de caso. (Tesina final de formación en el Máster en DMT de la UAB).
- Descargado de [https://ddd.uab.cat/pub/trerecpro/2015/hdl\\_2072\\_252160/Teresa\\_Bas\\_-\\_DMT\\_y\\_desarrollo\\_preverbal\\_del\\_si-mismo.pdf](https://ddd.uab.cat/pub/trerecpro/2015/hdl_2072_252160/Teresa_Bas_-_DMT_y_desarrollo_preverbal_del_si-mismo.pdf) [Fecha de consulta: 10/12/2018].
- Basin, F. (1972). El problema del inconsciente. Buenos Aires: Granica.
- Berceli, D. (2011). *Liberación del trauma*: Santiago de Chile: Cuatro Vientos.
- Beck, A. T., Rush, A. J., Shaw, B. B. Y Emery, G. (1983). Terapia cognitiva de la depresión. Bilbao: Editorial DDB.
- Bion, W. R. (1972). *Experiencias en grupos*. Buenos Aires, Ed. Paidós, 1972.
- Bochner, A. P. (2001). Narrative's virtues. *Qualitative Inquiry*, 7(2), 131-157.
- Bourdieu, P. y Wacquant, L. (2005). *Una invitación a la sociología reflexiva*. Buenos Aires: Siglo XXI.
- Boyano, J. (2012). Bases neuropsicológicas de la memoria autobiográfica. *Rev. Chil. Neuropsicología*. 7 (3): 98-101.
- Buber (1970). *I and Thou*. A new translation by Walter Kaufmann.
- Burunat, S. (1980). *El monólogo interior como forma narrativa en la novela española*, Madrid, José Porrúa Turanzas.
- Canevaro, A. (2010). *Terapia individual sistémica con la participación de familiares significativos*. Madrid: Morata.
- Canto Ortiz, J. M. (2000). *Dinámica de Grupos. Aspectos técnicos, ámbitos de intervención y fundamentos teóricos*. Málaga: Aljibe.
- Cencillo, L. (1971). El inconsciente. Madrid, España: Marova

- Cerrada, C. (2007). Taller de novela: Del deseo a la forma. En Talleres de Escritura Fuentetaja (Ed.). *Escritura creativa: Cuaderno de ideas*. Madrid, España: Fuentetaja.
- Chaiklin, H. (ed) (1975). *Marian Chace: Her papers*. ADTA. Columbia, Maryland.
- Chaiklin, S. and Schmais, C. (1993) *The Chace Approach to Dance Therapy*. In S, Sandel, S. Chaiklin and A. Lohn (eds) *Foundations of Dance/Movement Therapy*. Columbia Maryland, The Marian Chace Memorial Fund. First published 1979 in P. Lewis Bernstein, (ed): *Eight theoretical approaches in Dance-Movement Therapy*. Iowa, Kendall/Hunt.
- Chalmers, J. (1999). *La mente consciente. En busca de una teoría fundamental*. Barcelona: Gedisa.
- Chodorow, J. (1978). *Dance therapy and the transcendent function*. In P. Pallaro (ed.) (2000) *Authentic Movement: Essays by Mary Starks Whitehouse, Janer Adler and Joan Chodorow*. Second edition. London: Jessica Kingsley Publishers.
- Chodorow, J. (1978). *Dance therapy and the transcendent function*. *American Journal of Dance Therapy*. 2. 16-23. 10.1007/BF02579590.
- Chodorow, J. (1994). *Body, Psyche, and the Emotions*. Paper presented at First International Clinical Conference In Berlin on Dance-Movement Therapy.
- Damasio, A. R. (1989). *Time-locked Multiregional Retroactivation: A Systems-level Proposal for the Neural Substrates of Recall and Recognition*. *Cognition*, 33, 25-62.
- Damasio, A. (2007). *El error de Descartes* (3ª ed.). Barcelona: Drakontos.
- Damasio, A. (2010). *Y el cerebro creó al hombre*. Barcelona: Destino.
- Dennet, D. (1996). *Contenido y Conciencia*. Barcelona: Gedisa.
- De Pablo Urban, J. M. (2017). *De la Contratransferencia a las resonancias: Las emociones del profesional en psicoterapia*. *Revista de Psicoterapia*, 28 (108), 229-247.
- De Maré, P. (1988). *La historia del grupo grande y sus fenómenos en relación a la psicoterapia grupoanalítica*. Ed Plexus. Barcelona.



- Denzin, Norman (1997). *Interpretative Ethnography*. Thousand Oaks, CA: Sage.
- Denzin, N.K. & Lincoln, Y.S. (2005) Introduction: The Discipline and Practice of Qualitative Research. In: Denzin, N.K. and Lincoln, Y. S., Eds., *Handbook of Qualitative Research*, 3rd Edition, Sage, Thousand Oaks, 1-32.
- Descartes, R. (1641). *Meditations on first philosophy*. En Chalmers, D. (2002) *Philosophy of mind, Classical and contemporary readings*. (pp. 10-21). New York, NY: Oxford University Press
- Descartes, R. (1642). *Meditationes de prima philosophia, in quibus Dei existentia, & animae humanae à corpore distinctio, demonstratur*. Apud Danielem Elsevirium, Amstelodami.
- Detour, J., Danion, J. M., Gounot, D., Marrer, C., & Foucher, J. R. (2011). Prefrontal cortex recruitment during naturalistic remote memory: A factorial block-event fMRI study. *Brain Research*, 1400, 66-77.
- Dominguez, A.L. y Yáñez, J. (2011). El inconsciente: una mirada sobre su historia y sus retos actuales. *Psychologia Latina*, Vol. 2, No. 2, 172-183.
- Descargado de: <https://psicologia.ucm.es/data/cont/docs/29-2013-04-25-art21.pdf>  
[Fecha de consulta: 1/12/2018].
- Duncan, I. (1927). *My life*. New York: Boni and Liveright Publishers.
- Edelman, M. y Tononi, G. (2002). El universo de la conciencia: cómo la materia se convierte en imaginación. Barcelona: Crítica.
- Ellis, C. (1999). Heartful autoethnography. *Qualitative Health Research*, 9(5), 669-683. doi:10.1177/104973299129122153.
- Ellis, C. & Flemons, D. (2002). High noon: A 'fictional' dialogue. En A. P. Bochner & C. Ellis (Eds.), *Ethnographically speaking: Autoethnography, literature and aesthetics* (pp. 344-356). Walnut Creek, EEUU: Altamira Press.

- Erskine, R., Moursund, J. & Trautmann, R. (2012). Más allá de la empatía: Una terapia de contacto en la Relación. 2ª Edición. Bilbao: Desclée De Brouwer.
- Espigares Navarro (2009). La vida afectiva: motivación, sentimientos y emoción. Revista digital para profesionales de la enseñanza, 4. Federación de Enseñanza de CC.OO de Andalucía. ISSN: 1989-4023.
- Fernández, H. J. (2006). Notas para una reformulación de la epistemología junguiana: primera parte [en línea]. Revista de Psicología, 2(3). Disponible en: <http://bibliotecadigital.uca.edu.ar/greenstone/cgi-bin/library.cgi?a=d&c=Revistas&d=reformulacion-epistemologia-junguiana-primera-nante> [Fecha de consulta: 3/12/2018].
- Fischman, D. (2005). *¿Porqué el movimiento y la danza en psicoterapia? En búsqueda de la especificidad que aporta la exploración del movimiento y la danza a la psicoterapia.* Presentado en las Primeras Jornadas Luso-Ibéricas de Danza Movimiento Terapia. Barcelona.
- Fischman, D. (2005). La mejora de la capacidad empática en profesionales de la salud y educación a través de talleres de Danza Movimiento Terapia. Universidad de Palermo, Buenos Aires, Argentina.
- Foucault, M. (1987). *Nietzsche, la genealogía, la historia*, en Julia Varela y Fernando Álvarez-Uría (ed. y trad.), La Microfísica del Poder, Madrid, La Piqueta. pp. 7-31.
- Foulkes, S. H. (1981). *Psicoterapia grupoanalítica*. Barcelona: Gedisa.
- Freud, S. (1976). *Obras completas. Volumen 7 (1901-05)*. Fragmento de análisis de un caso de histeria. Tres ensayos de teoría sexual y otras obras. Ordenamiento, comentarios y notas de James Strachey con la colaboración de Anna Freud, asistidos por Alix Strachey y Alan Tyson. José L. Etcheverry (trad.). Buenos Aires: Amorrortu Editores S. A.
- Freud, S. (2013). *La interpretación de los sueños*. Madrid: Ediciones Akal.

- Froufe, M. (1997). *Inconsciente cognitivo: La cara oculta de la mente*. Madrid, España: Biblioteca Nueva.
- Fuchs, T. (2001). The tacit dimension. *Philosophy, Psychiatry & Psychology*, 8 (4), December, 323-326.
- Fuchs, T. (2012). The phenomenology of body memory. In: Koch SC, Fuchs T, Summa M and Müller C (eds) *Body Memory, Metaphor and Movement*. Amsterdam: John Benjamins, 9-22.
- Gallese, V. (2002): The Roots of Empathy: the shared Manifold Hypothesis and Neural Basis of Intersubjectivity. *Psychopathology* 2003, 36: 171-180. Karger AG Basel.
- Garza del Río, J. A. (s.f). La terapia de la información de Ricardo Peter: Un aporte latinoamericano. Disponible en <https://www.monografias.com/trabajos82/terapia-imperfeccion-ricardo-peter/terapia-imperfeccion-ricardo-peter2.shtml#bibliograa> [Fecha de consulta: 5/11/2018].
- Goldstein K. (1995). *The Organism*. New York: Zone Books.
- Gómez R. (s.f.). Psicoterapia de grupo, principios básicos y aplicaciones. Listado de documentos: Psicoterapia. Centre Paidopsiquiatric del Barcelones S. L. Barcelona.
- Descargado de: <http://www.centrelondres94.com/documento/psicoterapia-de-grupo-principios-basicos-y-aplicaciones> [Fecha de consulta: 15/10/2018].
- Greenberg, L. & Johnson, S. M. (1990). *Emocional change processes in couple therapy*. En E. A. Blechman (Ed). *Emotions in the family*. (Págs. 137-154). Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Greenberg, D. L., Rice, H. J., Cooper, J. J., Cabeza, R., Rubin, D. C., & LaBar, K. S. (2005). Co-activation of the amygdala, hippocampus and inferior frontal gyrus during autobiographical memory retrieval. *Neuropsychologia*, 43, 659–674
- Guber, R. (1996). Antropólogos nativos en la Argentina. Análisis reflexivo de un incidente de Campo. *Revista de Antropología*, 39 (1), 39-81. Buenos Aires, Argentina.

-Hartley, L. (2004). *Embodying Consciousness: Dialogue between the Conscious and Unconscious. Chapter 3*. Nueva Jersey, EEUU: John Wiley & Sons Ltd.

Disponible en

[http://www.lindahartley.co.uk/article\\_embodiment-consciousness.html](http://www.lindahartley.co.uk/article_embodiment-consciousness.html) [Fecha de consulta: 5/12/2018].

-Hierro S. Pescador, J. (2005). *Filosofía de la mente y de la ciencia cognitiva*. Madrid: Akal.

-Horton Cooley, C.H. (1902). *Human Nature and the Social Order*. New York: Charles Scribner's Sons.

-Horton Cooley, Ch. (2005). El yo espejo (Traducción de Eva Aladro). *CIC (Cuadernos de Información y Comunicación)* ISSN: 1135-7991.

-James, W. (1980). *The Principles of Psychology*. Nueva York: Henry Holt.

-Johnson, P. (1959). *Psychology of Religion*. Nashville, TN: Abingdon Press.

-Jung, C. (1995). El hombre y sus símbolos. Barcelona, España: Paidós

-Jung, C. G. (2001). Recuerdos, sueños, pensamientos. Barcelona: Seix Barral Los Tres Mundos, S. A.

-Jung, C. G. (2003). La dinámica de lo inconsciente. Obra completa. Volumen 8. Madrid: Trotta.

-Keleman, S. (1997). *La experiencia somática. Formación de un yo personal*. Bilbao: Descleé de Brouwer.

-Kernberg, O. (1977). *Teoría de las relaciones objetales y el psicoanálisis clínico*. Barcelona, España: Paidós Ibérica, 2005.

-Kerr, M. y Bowen, M. (1988). *Family Evolution*. USA: W. W. Norton & Company Inc.

-Kestenberg-Amighi J., Loman, S., Lewis, p., & Sossin, K. . (1999) *The Meaning of Movement: Developmental and Clinical Perspectives of the KMP*. New York: BrunnerRoutledge.

- Laban, R. & Lawrence, F. C. (1974). *Effort. Economy of human movement* (2ª ed.). Londres: MacDonald and Evans.
- Laban, R. (1975). *A life for Dance: Reminiscences*. New York: Theatre Arts Books.
- Laban, R. (1966/ 2003). *Choreutique, en Espace Dynamique* (1ª Reimpresión) (p. 167-217). Bruxela: Contredanse.
- Laban, R. (1948/ 1984). *Danza Educativa Moderna* (3ª ed., 1ª Reimpresión). Barcelona: Paidós.
- Laban, R. (1950/ 1987). *El dominio del movimiento* (4ª ed., 1ª Reimpresión). Madrid: Fundamentos.
- Lawrence, R. J. (2010). Deciphering Interdisciplinary and Transdisciplinary Contributions. *Transdisciplinary Journal of Engineering & Science Vol: 1*, No: 1, (December, 2010), pp.125-130.
- Le Bon, G. (1895). *Psychology of Crowds*. L'édition originale de cet ouvrage a été réalisée par les éditions Félix Alcan en 1895. Première traduction (anonyme) à Londres, 1896 (London: T. F. Unwin).
- León, D. (2012). Afectividad y conciencia: la experiencia subjetiva de los valores biológicos. *Revista Chil. Neuropsicol.* 7 (3): 108-114.
- Descargado de <http://www.neurociencia.cl/dinamicos/articulos/232259-rcnp2012v7n3-3.pdf>  
[Fecha de consulta: 27/10/2018].
- Lewin, K. (1978). *La teoría del campo en la ciencia social*, Buenos Aires, Paidós.
- Levy, F. (1988). *Dance/Movement Therapy. A Healing Art*. American Alliance for Health, Physical Education, Recreation and Dance, Reston VA. National Dance Association
- Llopis, B. (1970). *Introducción dialéctica a la psicopatología*. Madrid: Ediciones Morata.
- Lombardo, R. (2012). *Análisis y aplicación de la Teoría de Laban y del movimiento creativo en la Dirección de Conjuntos Instrumentales en la Formación del Maestro en Educación*

Musical. Facultad de Educación y Trabajo Social. Departamento de Didáctica de la Expresión Musical, Plástica y Corporal. Valladolid.

-López-Yarto Elizalde, L. (2002). Terapia de grupo o terapia en grupo. *Revista aperturas psicoanalíticas*, número 010. Comunicación presentada en las Jornadas de la “Asociación Laureano Cuesta”. Madrid.

Descargado de <https://aperturas.org/articulo.php?articulo=0000193> [Fecha de consulta: 15/10/2018].

-Lowen, A. (1967). *La traición al cuerpo*. Análisis Bioenergético. Buenos Aires: Era Naciente.

-Lowen, A. (1977). *Bioenergética. Terapia revolucionaria que utiliza el lenguaje del cuerpo para curar los problemas de la mente*. México: Diana.

-Malcom, P. (1978). *Contribution of S. H. Foulkes to group analytic therapy*”, in L. R. Wolberg, M. H. Aronson and D. R. Wolberg (eds), *Group Therapy*, Stratton, New York. por M. Pines en *Group Therapy*, 1978, an overview editors Wolberg L., Aronson M., Wolberg A., Stratton Intercontinental, New York.

-Marx, Melvin H. y William A. Hillix (1976), *Sistemas y teorías psicológicos contemporáneos*. Buenos Aires: Paidós.

-Marín, M. y Medina, F.J. (1997). *El grupo como instrumento de intervención social*. Sevilla: Algaida.

-Mathers, A. (2008). *How theories of expressive movement and non-verbal communication can enhance expressive conducting at all levels of entering behaviour*. Tesis no publicada para la obtención del Ph.D. in Music [Versión electrónica]. Vitoria, Australia: School of Music – Conservatorium, Monash University.

-Maturana, H. y Varela, F. (2003). *El árbol del conocimiento*. Buenos Aires, Argentina: Lumen Humanitas.

- Mayor, L. (2001). Introducción a la historia de la psicología moderna. Valencia: Promolibro
- McDougall, W. (1920). *The Group Mind*. Nueva York: G. P. Putnam's sons.
- McIlveen, P. (2008). Autoethnography as a method for reflexive research and practice in vocational psychology. *Australian Journal of Career Development*, 17 (2), 13-20.
- Méndez López, M. (2014). Carl Rogers y Martin Buber: las actitudes del terapeuta centrado en la persona y la relación “yo-tú” en psicoterapia”. *Apuntes de Psicología*, Vol. 32, número 2, págs. 171-180. Colegio Oficial de Psicología de Andalucía Oriental. Universidad de Cádiz, de Córdoba, de Huelva y de Sevilla.
- Merleau-Ponty, M. (1945). *Phénoménologie de la perception*. Gallimard, Paris.
- Merleau-Ponty, M. (1993). *Fenomenología de la percepción*. Ediciones Planeta Agostini, Barcelona.
- Mora, J. A. y Porras, B. (2000). Algunos referentes histórico-conceptuales del estudio de la conciencia. *Revista de Historia de la Psicología*; 21: 349-358.
- Moreno, J. L. (1914). “*Einladung zu einer Begegnung*”, part 1, Vienna/ Leipzig: Anzenberger/ Verlag Portüder Suschitzky.
- Moustakas, C. (1990). *Heuristic research: Design, methodology, and applications*. Newbury Park, CA: Sage.
- Moya Santoyo J. (1999). La recuperación de la conciencia en la ciencia cognitiva. Un estudio a través de PSYCinfo & PYSClit (1994-1998). *Revista de Historia de la Psicología*; 20: 197-208.
- Murphy, G. (1964). *Introducción histórica a la psicología contemporánea*. Buenos Aires, Argentina: Paidós
- Nagel, T. (1974). “What is it like to be a bat?”. *The Philosophical Review*, 83, No. 4, p. 394-403. Durham: Duke University Press.

- Nicolescu, B. (1996). *La transdisciplinariedad. Manifiesto*. Norma Núñez-Dentin & Gerard Dentin (trad.). Mónaco: Du Rocher.
- Odgen, T. (1992b). The dialectically constituted/ decentred subject of psychoanalysis II. The contributions of Klein and Winnicott. *Int. J. Psychoanal.* 73: 613-626.
- Oña Sicilia, A. (Ed.) (1999). *Control y aprendizaje motor*. Madrid: Síntesis.
- Ortiz de Zárate A. (1999). La conciencia en la investigación psicológica reciente. *Revista de Historia de la Psicología*; 20: 209-220.
- Ozertugrul, E. (2017). A Comparative Analysis: Heuristic Self-Search Inquiry as Self Knowledge and Knowledge of Society. *Journal of Humanistic Psychology*, Vol. 57(3) 237-251.
- Pallaro, P. (2007). *Authentic Movement: Moving the body, Moving the self, Being Moved*. A Collection of Essays - Volumen 2. London & Philadelphia: Jessica Kingsley Publishers.
- Panksepp J. (2006b). Examples of application of the affective neuroscience strategy to clinical issues. In J Corrigan, H Payne, H Wilkinson (Eds.). *About a Body. Working with the Embodied Mind in Psychotherapy*. London: Routledge.
- Panhofer, H (2005). *El cuerpo en psicoterapia*. Editorial Gedisa.
- Panhofer, H. (2009). *New approaches to communicate the embodied experience in Dance Movement Psychotherapy*. Unpublished thesis, submitted in partial fulfilment of the requirements of the University of Hertfordshire for the degree of doctor in philosophy.
- Panhofer, H. (2012). La sabiduría y la memoria del cuerpo. En C Giménez (Ed.) *La investigación en danza en España 2012*. Valencia: Mahali Ediciones.
- Panhofer, H., García, M. E. & Zelaskowski, P. (2014). The challenge of working with embodied, emotional, consciousness in the context of a university based Dance Movement Therapy training. *The Arts in Psychotherapy*, 41, 115-119.



- Panhofer, H. y MacDonald, J. (2015). Moviéndonos hasta el final de nuestros días. Cuidados paliativos a través de la Danza Movimiento Terapia. *Arteterapia-Papeles de Arteterapia y educación artística para la inclusión social*, v.10, 51-64.
- Panhofer, H., Bräuninger, I. & Zelaskowski, P. (2016). Dance movement therapy training: the challenges of interculturality and cross-cultural communication within a diverse student group-analytic large group. In: Dokter, D. & Hills De Zarate, M. (2016) *Intercultural Arts Therapies Research: Issues and Methodologies*. Routledge, Oxon and New York.
- Pallaro, P. (2007). *Authentic Movement: Moving the body, Moving the self, Being Moved*. A Collection of Essays - Volumen 2. London & Philadelphia: Jessica Kingsley Publishers.
- Peñalba, A. (2008). *El cuerpo en la interpretación musical. Un modelo teórico basado en las propiocepciones en la interpretación de instrumentos acústicos, hiperinstrumentos e instrumentos alternativos, música, propiocepciones y experiencia*. Tesis no publicada para la obtención del título de Doctor, Universidad de Valladolid.
- Peñalba, A. (2009). Cuerpo, música, propiocepciones y experiencia. *Etno-folk, Revista de etnomusicología*, 14-15, 655-675.
- Peter, R. (2003). *Honra tu límite: fundamentos filosóficos de la terapia de la imperfección*. BUAP. Puebla, México.
- Rauhala, L. (1984) The basic views of C. G. Jung in the light of hermeneutic metascience in R. Papadopoulos and G. Saayman (eds.), *Jung in Modern Perspective*, Craighall, A.D. Donker, ps. 229- 244.
- Real Academia Española. Diccionario de la Lengua Española. [en línea]. 2007. 23ª Edición. [Fecha de consulta: 20/08/2018]. URL disponible en: [www.rae.es](http://www.rae.es).
- Richardson, L. (1995). Writing-stories: Co-authoring the sea monster, a writing-story. *Qualitative Inquiry*, 1(2), 189-203. doi:10.1177/107780049500100203.

-Ritcher-Boix, A. (2018). *Revista literaria para escritores* (en línea). En la mente de los personajes (I): El flujo de conciencia, cap. 1.

Descargado de <https://capitulo1.escueladeformaciondeescritores.es/el-flujo-de-conciencia>

[Fecha de consulta: 27/12/2018]

-Riley, S. R. (2004). Embodied Perceptual Practices: Towards an Embodied and Embodied Model of Mind for Use in Actor Training and Rehearsal. *Theatre Topics*. 14 (2), September, 445-471.

-Rogers, C.R. (1951) 1966. *Psicoterapia centrada en el cliente*. Buenos Aires: Paidós. P. 126-131.

-Rogers, C. (1984). *El proceso de convertirse en persona*. Barcelona: Paidós.

-Rodríguez, R-M<sup>a</sup>. y Dueso, E. (2015). Consideraciones alrededor de la Danza Movimiento Terapia y sus aplicaciones en el ámbito social. *Arteterapia-Papeles de Arteterapia y educación artística para la inclusión social*, v. 10, 127-137.

-Rycroft, C. (1956). The Nature and Function of the Analyst's Communication to the Patient1. *Int. J. Psycho-Anal.*, 37:469-472.

-Safran, J. D., y Muran, J. C. (2000). *Negotiating the Therapeutic Alliance. A Relational Treatment Guide*. Editorial: The Guilford Press. N.Y.; (2000); 260 páginas

-Salatino, D. R. (2015). Sobre el inconsciente. *Psicoanálisis*. Revista de la Asociación Psicoanalítica Colombiana, XXVII, 199-228. Disponible en

[https://www.researchgate.net/publication/285597721\\_SOBRE\\_EL\\_INCONSCIENTE](https://www.researchgate.net/publication/285597721_SOBRE_EL_INCONSCIENTE)

[Fecha de consulta: 13/11/2018]

-Schacter, D. L., Norman, K. A., & Koutstaal, W. (1998). The cognitive neuroscience of constructive memory. *Annual Review of Psychology*, 49, 289–318.

-Schinca, M. (1980). *Fundamentos para una iniciación a los temas de psicomotricidad, ritmo y expresión corporal. Ejercicios prácticos*. Madrid: Escuela Española.

- Schmid, P. & Mearns, D. (2006). Estar con y estar contra: Psicoterapia centrada en la persona como un proceso de personalización en profundidad y co-creativo. *Person- Centered and Experiencial Psychoterapies*, 5: 3. Descargado de <http://bibliotecaparalapersona-epimeleia.com/greenstone/collect/ecritos2/index/assoc/HASH0198.dir/doc.pdf> [Fecha de consulta: 3/10/2018]
- Schoore, A. N. (1994). *Affect Regulation and the Origin of the Self*. Lawrence Earlbaum, Hillsdale.
- Searle, J.R. (1997). *The Mistery of Consciousness*. New York: Review Book.
- Searle, J.R. (1998). *The Mind and Education, en Ferrari, M. y Sternberg, R.J. Self-Awareness: it nature and development*. The Guilford Press, New York.
- Silva, J. (1999). *Consciencia y autoconsciencia: La evolución de la subjetividad*. Disponible en <https://www.inteco.cl/articulos/2011/12/22/consciencia-y-autoconsciencia-la-evolucion-de-la-subjetividad/> [Fecha de consulta: 3/11/2018].
- Simondon, G. (2015). *La individuación a la luz de las nociones de forma e información*. Buenos Aires: Cactus.
- Sheets-Johnstone, M. (2007). *Dance, Movement, and Bodies: Forays into the Non-linguistic and the Challenge of Languageing Experience: Evening II*. [Online]. URL: <https://www.youtube.com/watch?v=-pTxptDPQZI> [Fecha de consulta: 06/01/2019].
- Skårderud, F. (2004). *Andre Rejser*, “Bevægelser” p.9; “Kroppene” p.30, Gyldendals bogklubber.
- Szmulewicz, E. T. (2013). La persona del terapeuta: eje fundamental de todo proceso terapéutico. *Rev chil neuro-psiquiat* 2013; 51 (1): 61-69. Chile.

- Stern, DN (2004). *The present moment in psychotherapy and everyday life*. Nueva York, NY, EE. UU: Norton.
- Stern, DN (2017). *El momento presente en psicoterapia y la vida cotidiana*. Santiago de Chile: Cuatro Vientos.
- Tajfel, H. & Turner, J. C. (1979). *An integrative theory of intergroup conflict*. In W. G. Austin, & S. Worchel (Eds.), *The social psychology of intergroup relations* (pp. 33-37). Monterey, CA: Brooks/Cole.
- Teruel, P. J. (2009). Diálogo sobre los máximos sistemas en filosofía de la mente. *Revista de Filosofía Thémata*, n° 41. Murcia, p. 548-549.
- Tirapu-Ustárriz, J. y Goñi-Sáez, F. (2016). El problema cerebro-mente (II): sobre la conciencia. *Rev Neurol* 2016; 63: 176-85.
- Trevvarthen, C. (1977). Descriptive Analysis of Infant Communicative Behaviour. In H. R. Schaffer (Ed) *Studies in Mother-Infant-Interaction*. London: Academic Press.
- Vella, G. y Torres, E. (2012). Desarrollo de un instrumento de observación en Danza Movimiento Terapia (DMT). *Papeles del psicólogo*, Vol. 33 (2), p. 148-156. Descargado de <http://www.papelesdelpsicologo.es/> [Fecha de consulta: 3/10/2018].
- Viard, A., Lebreton, K., Chételat, G., Desgranges, B., Landeau, B., Young, A., De La Sayette, V., Eustache, F., & Piolino, P. (2010). Patterns of hippocampal-neocortical interactions in the retrieval of episodic autobiographical memories across the entire life-span of aged adults. *Hippocampus*, 20, 153-65.
- Villanueva, E. (2007). Conciencia. En Broncano F. (ed.): *La mente humana*. Madrid: Trotta y CSIC; 385-399.
- Vishnivetz, B. (2017). El cuerpo en movimiento, vivir/ existir. Disponible en <https://www.topia.com.ar/articulos/cuerpo-movimiento-vivirexistir> [Fecha de consulta: 02/01/2019].

- White M. (2002). *El Enfoque Narrativo en la experiencia de los Terapeutas*. Gedisa Editorial. Barcelona.
- Whitehouse, M. (1968). *Reflexiones sobre una metamorfosis*. In R. Head, et al. (Eds.) *A well of living waters* → Festschrift for Hilda Kirsch, (pp.272-7). Los Angeles: C.G. Jung Institute, 1977.
- Whitehouse, M. (1969). *Reflections on a metamorphosis*. In P. Pallaro (ed.) (2000). *Authentic Movement: Essays by Mary Starks Whitehouse, Janet Adler and Joan Chodorow*. Second edition. London: Jessica Kingsley Publishers.
- Whitehouse, M. (1987). *Physical movement and personality*. In P. Pallaro (ed.) (2000) *Authentic Movement: Essays by Mary Starks Whitehouse, Janet Adler and Joan Chodorow*. Second edition. London: Jessica Kingsley Publishers.
- Whitehouse, M. (1978). *Conversación con Mary Whitehouse y Frieda Sherman*. *American Journal of Dance Therapy*, 2 (2), 3-4.
- Winnicott, D. W. (1993). *Realidad y juego*. Barcelona: Gedisa.
- Wood, J. (2009). *Los mecanismos de la ficción: como se construye una novela*. Barcelona: Gredos.
- Yalom, I. (1998). *Verdugo del Amor. Historias de Psicoterapia*. Buenos Aires: Emecé Editores.
- Yalom, I. (2000). *Psicoterapia Existencial y Terapia de Grupo*. Barcelona: Ediciones Paidós Ibérica.
- Yalom, I. (2003). *El don de la terapia: Carta abierta a una nueva generación de terapeutas y a sus pacientes*. Barcelona: Emecé Editores.
- Yalom, I. D. (2004). *El don de la terapia*. Argentina: Emecé.
- Zagmutt, A. y Silva, J. (1999). *Consciencia y autoconsciencia: Un enfoque constructivista*. *Revista chilena de Neuropsiquiatría*, 53, vol. 37, nº 1.

-Zelaskowski, P. (1998). The Suboptimal Group. *Group Analysis*, 31 (4), 491 – 504.

-Zelaskowski, P. & Ramos, C. (2014). Trencadis: Social Imaging Group. *Group Analytic Contexts*, 64.

## **8. Anexos**

### **8.1. Anexo I: Traducción soliloquio 14 comiat d'una mare**

#### **soliloquio 14**

#### **despedida de una madre**

orquídeas. pecho que nutre. manos que acarician mi frente. mirada que escucha.

labios que sonríen y preguntan. brazos cálidos y amplios que protegen.

tú en la escucha, siempre. tú en el hacer por y para los demás.

¿te disculpas por llorar, por no llegar ...?.

cicatriz y herida profunda brota desde tu mirada. desde tus manos.

de tus labios que entonces ya no sonríen y ahora las palabras juegan con nosotros

al escondite. aún así, miradas, sonrisa, ternura y amor.

hoy el cielo está naranja. hoy un nuevo y diferente amanecer ... sin ti.

## 8.2. Anexo II: Poesía visual creada en el proceso de creación de PFM



1. dando vueltas

ara (2018)



## **1.dando vueltas**

vuelatas y vueltas de las prácticas clínicas del último curso

y necesidad de ahondar en la creatividad,

desde mi cuerpo en movimiento, dibujo y pintura,

autoconsciencia...

hacer presente

hacerme presente...

autoconsciencia

cuerpo vivido

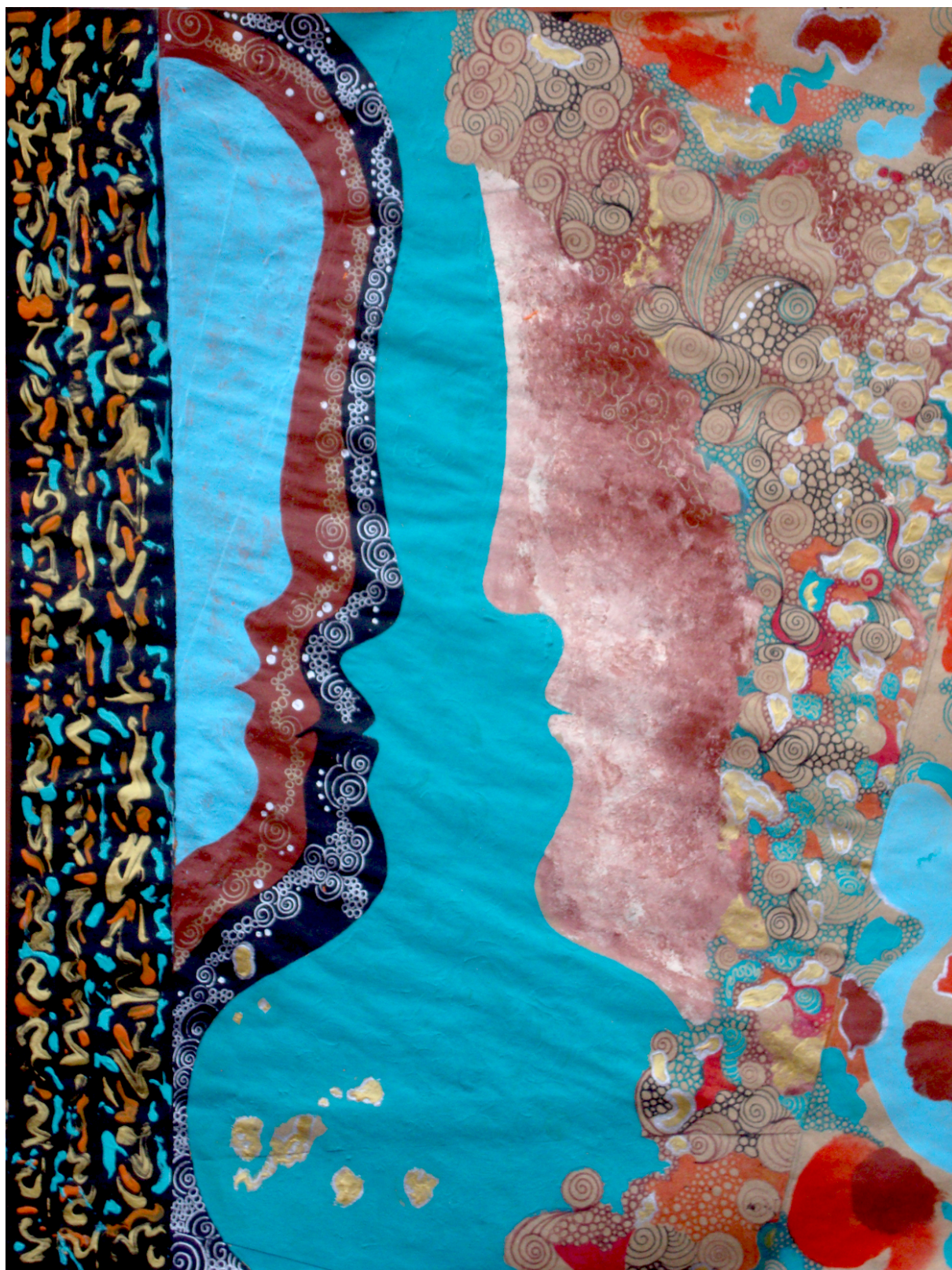
intersubjetividad

creatividad,

resiliencia

transformación...

palabras que se me escurren por los brazos y las manos erizando mi piel.



2. autoconsciencia

ara (2018)

## **2.autoconsciencia**

cómo mi propia experiencia se entreteje desde dentro con lo externo?

cómo aparece el mundo ante mí?

cómo te miro y cómo me miras?

la mirada se construye con la otra persona...

se puede construir una mirada?

... vivimos convocando miradas?





**3. raíces**

**ara (2018)**

### 3. raíces

lágrimas que corren por cada imagen de recuerdos de momentos vividos con ellos  
y sentimientos de tristeza, de rabia, de añoranza, de soledad, de miedo...  
que aparecen en mis manos, en mi cabeza, en mi espalda, en mi vientre, en el pecho,  
en mi frente, en mis muñecas y manos, en mis pies...  
y visualizo las raíces, sus raíces, nuestras raíces... y sus cuidados, sus apoyos,  
su acompañamiento, su calidez, su escucha, su cariño, su amor, su autoridad, sus  
necesidades y limitaciones... que viven en mí y vienen conmigo.  
están y siguen presentes en mí.  
y comienzo a atisbar cómo desde mis pies hay una necesidad imperante de acercarme  
a algo mío, personal... de contemplar más allá...  
y así, otras nuevas raíces, muy jóvenes y aún un poco finas, poco a poco, se van  
abriendo camino abrazando a aquellas otras.  
son mis propias raíces.  
siento cómo es hora de ahondar en éstas, mis raíces que, enlazadas con las anteriores,  
comienzan a sentir un poquito de fuerza y respiran con ganas de ahondar en la tierra y de  
proseguir creciendo y viviendo. mi mirada se amplía y observo a mi alrededor:  
contemplo otros árboles y otras raíces, unas más antiguas y otras más jóvenes, que en  
esta tierra, me sonríen, me abrazan, me buscan, me cuidan...  
llega la emoción.  
presiono con mis pies el suelo y respiro...  
continuo en este camino.

**4. infancia & adolescencia. mareas**

**ara(2017/ 18)**

**(vídeo)**

**enlace: <https://www.youtube.com/watch?v=6IVRVw04ICc>**





5. soliloquio 29

ara (2018)

## **5. soliloquio 29**

... y llegó el verano con sus siestas amables,  
con la mirada perdida y relajada a través de la ventanilla de aquel tren hacia el norte,  
con su abrazo cálido del sol,  
con las risas nocturnas a la luz de la luna,  
escuchando el cantar y las sonrisas de las olas.





6. metamorfosis

ara (2018)

## **6. metamorfosis**

“Para que esta luz -de la escritura, de la pintura,  
de la canción, de la representación-,  
para que esta actitud ante la vida se manifieste,  
hay una composta detrás que ha fertilizado el proceso.  
Algo ha muerto y aunque no se ve, es parte de lo creado.  
Así también se expresa el gozo.  
Para caminar con gozo necesitamos la composta de nuestros duelos.  
Desde esta perspectiva, el gozo es un camino de integridad.  
No es una burbuja que nos pide escapar de lo que duele.  
Es la voz de la valentía de transformar la prohibición y  
elevation al reino de la afirmación.  
El gozo emerge cuando honramos los ciclos creativos con integridad”.

Paloma Todd

<https://lunadeabril.com/sobre-luna-de-abril/>

